Fiqh Kesehatan

Inspirasi Meraih Hidup Sehat Secara *Kâffah*

"Kesehatan bukanlah segalanya. Tetapi tanpa kesehatan segalanya tidak berguna."

* Kesehatan Holistik * Perilaku Hidup Sehat *
* Terapi Ibadah bagi Penyembuhan *
* Psikoterapi Keimanan * Kerja Tanpa Stres *

Khamimudin, MH

Khamimudin, MH

FIQH KESEHATAN
Inspirasi Meraih Hidup Sehat Secara *Kaffah*

Khamimudin, MH

216 halaman: 12 x 18 cm.
1. Kesehatan Holistik 2. Life Style
3. Kiat & Terapi

ISBN: 602-8995-42-8
ISBN 13: 978-602-8995-42-9

Editor Ahli: KH. A. Zuhdi Muhdlor
Editor: Jajang Husni Hidayat
Rancang Sampul: Mas Narto
Setting/Layout: Bung Santo

Penerbit & Distribusi:
PUSTAKA PESANTREN
Salakan Baru No. I Sewon Bantul
Jl. Parangtritis Km. 4,4 Yogyakarta
Telp.: (0274) 387194
Faks.: (0274) 379430
http://www.lkis.co.id
e-mail: lkis@lkis.co.id

Anggota IKAPI

Cetakan I, 2013

Dicetak oleh:
PT *LKiS* Printing Cemerlang Yogyakarta
Telp.: (0274) 417762
e-mail: elkisprinting@yahoo.co.id

Isi Buku

Dari Redaksi

Anda boleh jadi amat sangat luar biasa kaya. Anda mungkin punya segala hal yang tidak dimiliki setiap orang. Anda tidak butuh apa pun pada siapa pun selama kebutuhan itu tentang persoalan berapa banyak, berapa hektar, berapa duit, berapa rupiah, dan berapa-berapa lain yang ter-angka-kan. Anda, karena terlampau kaya, bahkan bisa melakukan banyak hal yang tidak terpikirkan orang; memburu sepiring *shusi* karya *chef* Jepang sampai ke Amerika, atau membeli kaos bekas bau keringat pesepakbola Maradona seharga biaya pendidikan seorang doktor. Anda kaya dan bisa melakukan apa pun semau Anda dengan kekayaan Anda.

Tapi ternyata, hal itu ada syaratnya; Anda harus *sehat*. Tanpa *sehat,* Anda tidak bisa menikmati kekayaan Anda. Siapa pun Anda, apa pun latar

belakang agama, politik, sosial, ekonomi budaya Anda, Anda tidak berbeda ketika sakit; Anda akan percaya bahwa kesehatan adalah harta paling utama.

Karena itu buku yang ada di tangan pembaca kini menjadi penting. Berawal dari pemahaman bahwa sehat merupakan situasi ketika sistem energi tubuh-jiwa-pikiran seimbang, kondisi sakit pun dipahami sebagai tidak seimbangnya sistem energi tersebut atau sirkulasinya mengalami kekacauan. Penyembuhan, karenanya, adalah tentang menyelaraskan kembali sistem energi itu. Dan buku ini, meski dikemas secara sederhana, melihat kesehatan manusia dan gangguannya secara utuh, meliputi jiwa, pikiran dan tubuh.

Hal yang tak kalah penting dari buku ini adalah eksplorasinya terhadap potensi-potensi yang tersedia, dan bisa digunakan untuk menjaga kesehatan tubuh. Potensi-potensi yang berharga itu, sebagaimana dikupas oleh buku ini, sebenarnya sangat dekat, bahkan bisa digarap secara maksimal tanpa perlu mengganggu irama hidup dan pekerjaan. Anda tidak perlu meluangkan waktu khusus—

seperti menjaga kebugaran dengan kelas aerobik, juga tidak perlu mengeluarkan biaya apa pun—kecuali sangat minimal. Anda hanya perlu hidup secara wajar, menjalaninya sebagaimana mestinya. Hidup yang wajar dan sebagaimana mestinya itu adalah gaya hidup yang mampu memenuhi kebutuhan tubuh, jiwa dan pikiran secara seimbang.

Buku ini menggarisbawahi pesan lama dalam plakat kesehatan bahwa langkah preventif selalu lebih baik dari kuratif; bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati. Hanya saja, meski plakat ini sudah kita hapal dengan baik, dalam prakteknya selalu banyak anomali yang utamanya terjadi karena detil-detil pencegahan itu jarang diketahui. Dan dalam "hal detil" inilah, bagi pembaca, buku ini mendapatkan nilai guna.

Selamat membaca.

Pengantar Penulis

"Health is not everything, but without health everything is nothing" (Kesehatan bukan segalanya, tetapi tanpa kesehatan, segala-galanya tidak berarti)

Tidak sedikit orang yang punya kesempatan, keinginan dan kemampuan tapi tidak bisa melakukan sesuatu karena kesehatan mereka terganggu. Begitu penting arti kesehatan, sehingga Nabi Muhammad Saw bersabda, yang artinya: *"Barangsiapa sehat badannya, damai hatinya dan punya makanan untuk kebutuhan sehari-harinya, maka seolah-olah dunia seisinya dianugerahkan kepadanya" (HR. at-Tirmidzi dan Ibnu Majah).*

"Sehat badan" dalam sabda Nabi tersebut adalah cerminan sehat jasmani; "damai hati" sebagai cerminan sehat rohani, dan "mempunyai makanan

untuk kebutuhan sehari-hari" sebagai cerminan dari sehat secara sosial.

Setiap orang ingin agar tubuh dan jiwanya tetap sehat, karena dengan begitu kualitas hidupnya akan tetap terjamin. Siapa pun tak ingin ditimpa penyakit, bahkan yang paling ringan sekalipun. Setiap orang sadar betul bahwa penyakit adalah penghambat aktivitas. Penyakit menurunkan produktivitas kerja, menguras kekayaan, serta menimbulkan kemalangan dan kematian. Kesadaran ini sudah menjadi keinsafan bersama. Hanya saja, dan ini amat disayangkan, hingga kini "sehat" sering dipersepsikan sebagai sesuatu yang mahal. Padahal sehat itu mudah, sama sekali tidak mahal dan bisa diupayakan oleh masing-masing pribadi secara mandiri.

Salah persepsi itu berawal dari ketidaktahuan, suatu keadaan yang tidak sama dengan kebodohan dan kelemahan daya pikir, tetapi lebih disebabkan oleh minimnya informasi. Kekurangan informasi ini telah menyebabkan masyarakat tidak sanggup menggunakan potensi yang dimiliki, tidak proaktif

dan kreatif memanfaatkan potensi-potensi yang tersedia dalam memelihara hidup sehat.

Atas dasar itulah penulis mencoba mengangkat masalah kesehatan dalam buku ini. Mengupas berbagai potensi manusia, perilaku sehat, terapi penyakit jasmani dan rohani, serta tips bekerja tanpa mengalami stres. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup kita, membantu kita dalam meraih keselamatan dunia dan akhirat. Amin.

Atambua, Februari 2010

Khamimudin

1

Kesehatan Holistik

Manusia terdiri atas tiga unsur penting yang saling terkait; **ruh, badan** dan **jiwa.** Ibarat piano, sang pemain adalah **ruh**, piano adalah **badan,** sedang lagu yang dimainkan adalah **jiwa**.

Piano yang dimainkan oleh pianis ahli bisa memunculkan lagu yang sangat indah dan merdu, lagu yang menggembirakan atau menyedihkan, bahkan lagu yang menyeramkan. Ruh adalah penggerak semua aktivitas kehidupan manusia. Ia butuh media, yaitu tubuh (Agus Mustafa)

SEGITIGA EMAS *MIND*, *BODY*, & *SOUL*

Manusia terdiri atas unsur-unsur berikut: *Pertama*, pikiran (*mind*), nalar *(intelectual quotient)*. *Kedua*, Badan/tubuh (*body*), emosi (*emosional quotient*). Dan *ketiga,* jiwa/ruh *(soul)*, spiritual *(spiritual quotient)*. Idealnya manusia memiliki level kecerdasan yang baik pada tiga jenis intelegensia di atas. Tetapi manusia diciptakan tidak sempurna, yang sempurna hanya Allah.

Mind, body dan *soul* merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan (holistik). *Spiritual Quotient* (hati dan jiwa) adalah pusat intelegensia *(locus of intellegence)*, berfungsi sebagai fasilitator dalam dialog antara *intelektual quotient* (IQ) dan *emosional quotient* (EQ). SQ juga sekaligus menjadi pusat diri yang menggerakkan dan mengendalikan emosi dan pikiran. Jika SQ sanggup menjadi fasilitator

bagi IQ dan EQ, seseorang akan sukses dalam hidupnya, akan meraih keseimbangan hidup dan kelimpahan makna. Tetapi jika yang diandalkan hanya IQ atau EQ saja, orang bisa terjerumus dalam nafsu mengejar kepuasan material-duniawi, seperti harta, jabatan, sehingga ia menjadi manusia yang tidak punya hati, serakah, egois dan suka menindas orang lain.

Banyak orang kaya dan sukses tetapi menderita secara spiritual, mengalami krisis spiritual (*soul pam/ existential ilness*). Tidak sedikit juga orang yang gamang dan tidak mengenali diri sendiri setelah memperoleh harta melimpah, jabatan dan status sosial terhormat di masyarakat. Ada yang kemudian mencoba berbagai terapi, ada juga yang terjerumus menenggak zat adiktif (shabu/narkotik) untuk mengobati dan mengisi kehampaan jiwa.

Kecerdasan spiritual memberikan harmoni dan tuntunan dalam hidup. Melalui SQ manusia mendapat tuntunan tentang mana yang benar dan tidak benar dalam hidup ini, sehingga ia dapat meraih keseimbangan hidup. Melalui SQ pula manusia dapat mengenal dirinya dengan baik. Orang yang

mengenal diri sendiri dengan baik adalah orang yang arif dan bijaksana, yang pada akhirnya ia dapat mengenal tuhannya dengan baik (*man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu*).

Setiap orang beragama sudah semestinya memiliki SQ yang tinggi, karena pondasi SQ berasal dari nilai-nilai keagamaan. Adapun orang yang tampak religius, taat beribadah, tetapi memiliki SQ yang rendah, adalah anomali dalam sikap beragama. Anomali ini disebabkan oleh kegagalan dalam memahami makna dan hikmah dari setiap ritual simbolik yang dilakukan, atau dalam kata lain, cerminan dari laku keagamaan yang belum selesai.

Allah menganugerahkan segumpal daging (hati/kalbu) kepada setiap manusia. Apabila baik segumpal daging itu, menjadi baiklah seluruhnya, tapi jika jelek, jelek pulalah semuanya. Kedudukan hati di hadapan organ tubuh lainnya ibarat seorang raja dengan seluruh bala tentara dan rakyatnya. Semuanya tunduk di bawah kekuasaan dan perintahnya serta bekerja sesuai dengan apa yang dikehendakinya.

Sachiko Murata dalam buku *The Chinese Gleams of Sufi Light,* dengan bagus menguraikan peran hati *(spiritual quotien)* sebagai muara perubahan, yang intinya; jika Anda ingin mengubah negara (menjadi lebih baik), aturlah terlebih dulu keluarga Anda dengan benar, karena keluarga adalah elemen terkecil dari negara. Agar keluarga menjadi benar, aturlah terlebih dulu diri Anda, sebab sebuah keluarga akan menjadi benar jika tiap pribadi dalam keluarga itu benar dan jujur. Agar diri Anda benar dan jujur, aturlah hati Anda, sebab diri akan menjadi benar jika hati sudah benar. ◈

Cerdas Emosi dan Cerdas Spiritual

Nabi Saw bersabda:

الْكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ

"Orang cerdas adalah mereka yang mampu mengendalikan nafsunya dan beramal untuk masa sesudah mati, sedang orang lemah adalah mereka yang mengikuti nafsunya dan berangan-angan kepada Allah Swt." (HR. Ahmad).

Dari hadits itu dapat disimpulkan bahwa orang yang cerdas secara emosi dan spiritual adalah ia yang yakin bahwa ada kehidupan setelah kematian. Dengan sendirinya, ia akan memperhatikan setiap laku kesehariannya serta berbagai konsekuensi yang ditimbulkannya. Ia juga akan menimbang

setiap perbuatannya, besar ataupun kecil, dan mewaspadai gerak-gerik hati dan pikirannya. Orang yang cerdas yakin benar dengan kepastian firman Allah:

> "Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan, betapapun hanya seberat *dzarrah,* niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan, biar sebesar *dzarrah* saja, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula" (QS. Az-Zalzalah: 7-8).

Kehidupan di dunia, di mata orang cerdas, hanya merupakan tempat menanam, sedangkan hasilnya akan dituai di akhirat (*ad-dunyâ mazra'atul âkhirat*). Karena pandangan itulah ia bersemangat, lebih optimis, percaya diri dan lebih berhati-hati dalam menjalani hidupnya. Ia selalu membuat perencanaan yang matang, melaksana-kannya dengan sungguh-sungguh dan meng-evaluasi seluruh kinerjanya. Ia sadar bahwa perbuatan-perbuatannya di dunia akan dibalas di akhirat kelak.

Orang yang cerdas selalu enak diajak bergaul, tidak berprasangka buruk (*su'uzhan*) dan iri dengki (*hasad*) kepada orang lain, tidak pula bersikap

sombong (*takabbur*). Kehidupannya diabdikan untuk harmonisnya kepentingan dua dimensi alam yang akan dia jalani. Dan dalam menjalaninya dia tidak merasa terbebani, sebab dia sadar bahwa hal itu merupakan kebutuhannya sebagai makhluk yang akan mengalami kehidupan sesudah mati. "Manusia adalah makhluk dua dimensional yang membutuhkan penyelarasan kebutuhan akan kepentingan dunia dan akhirat," demikian ungkap Dr. Ali Syariati.

Dari berbagai hasil penelitian diketahui bahwa kecerdasan emosi (EQ) memiliki peran yang jauh lebih penting dibandingkan kecerdasan intelektual (IQ). Kecerdasan Emosi lah yang sesunguhnya mengantarkan seseorang menuju puncak prestasi; adapun kecerdasan intelektual hanya merupakan syarat minimal dalam meraih keberhasilan.

Banyak orang yang memiliki kecerdasan intelektual, tetapi terpuruk di tengah persaingan. Mereka bukan tidak memiliki prestasi, sebaliknya, bahkan mereka sarat prestasi. Namun kekosongan batin muncul di sela-sela puncak prestasi yang sudah mereka raih. Setelah uang terkumpul, ber-

bagai kemudahan dimiliki, mereka justru terpuruk ke dalam kekosongan batin yang amat sangat, merasa tidak bermakna, tidak tahu ke mana harus melangkah.

Dr. Beverly La Haye, Presiden *Christian Heritage College*, Michigan, USA, dalam *The Act of Marriage,* menyatakan bahwa semua luapan emosi, apakah itu suka senang, riang gembira, susah dan duka, benci dan cemburu, marah dan jengkel, semuanya bertahta dalam hati. Jika luapan emosi seseorang dapat berfungsi sebagaimana mestinya, ia tidak akan mengalami kesulitan untuk beraktivitas secara fisik.

Carlos G. Valles dalam *I Love You, I Hate You, The Double Edged Nature of Human Relationship,* mengatakan bahwa pertentangan perasaan yang paling ekstrem sekalipun bisa damai "berdampingan" dengan suasana gembira. Hati manusia adalah muara teka-teki, dan karena itu penuh misteri. Seseorang bisa sekonyong-konyong sedih di tengah suasana gembira. Bisa marah di tengah rasa syukur. Perasaan paling suci bisa bergandengan dengan keinginan paling jahat. Dan

begitulah hati. Siapa pun yang bisa menjaga hatinya, mengendalikan luapan-luapan emosinya, akan dapat melewati hal-hal yang bahkan secara logika tidak dapat terlewati. ◈

Akal, Otak, Jiwa, Indra, Hati, Emosi, Intuisi, Perasaan, Kecerdasan, dan Otot

Dalam buku *Beragama dengan Akal Sehat,* Agus Mustafa menulis bahwa ruh adalah sumber dari segala sifat yang ada di dalam diri—badan kasar dan badan halus—manusia. Badan kasar terbuat dari benda atau materi, pusat kendalinya berada di otak fisik. Badan halus terbuat dari energi, pusat kendalinya berada di otak batin.

Otak fisik mengendalikan seluruh aktivitas badan fisik lewat sistem saraf dan hormon yang ujung-ujungnya, di antaranya, terletak di panca-indera: mata, telinga, hidung, lidah, dan peraba. Otak batin mengendalikan seluruh akivitas badan halus, yang ujung-ujungnya berada di pancaindera batin: mata batin, telinga batin, penciuman batin, perasa-peraba batin. Kelima indera tersebut ber-

kumpul menjadi satu di dalam dada, di balik organ jantung yang disebut hati atau qalbu.

Qalbu disebut juga indera keenam, bekerja berdasarkan impuls getaran. Seluruh getaran energi, entah itu dalam bentuk cahaya, suara, aroma, rasa, ataupun kelembutan, bisa dideteksi dengan menggunakan indera keenam itu.

Getaran adalah mekanisme utama indera batin yang berada di balik jantung. Ketika jiwa sedang emosi, jantung akan bergetar. Ketika sedih, bergetar. Ketika sabar juga bergetar. Hanya saja kualitas getarannya berbeda. Emosi yang jelek menghasilkan getaran kasar, sedangkan emosi baik menghasilkan getaran lembut.

Dalam kondisi normal, indera fisik dan indera batin berjalan beriringan. Fungsi indera fisik seseorang akan lebih dominan ketika indera batinnya kurang terlatih. Tetapi jika indera batin sudah terlatih dengan baik, ketajamannya akan jauh melampaui fungsi indera fisik, seperti yang dialami Nabi Ya'kub as.:

وَلَمَّا فَصَلَتِ الْعِيرُ قَالَ أَبُوهُمْ إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَا أَنْ تُفَنِّدُونِ

> Tatkala kafilah itu telah ke luar (dari negeri Mesir) berkata ayah mereka: "Sesungguhnya aku mencium bau Yusuf, sekiranya kamu tidak menuduhku lemah akal (tentu kamu membenarkan aku)" (QS. Yusuf : 94).

Perpaduan mekanisme indera fisik dan indera batin akan mengasilkan kualitas pemahaman yang maksimal. Indera fisik bermuara di otak fisik, sedangkan indera batin bermuara di otak batin yang dikenal sebagai *fuad*.

Qalb adalah sensor yang berfungsi menangkap getaran. *Fuad* adalah kecerdasan yang menangkap getaran tersebut sehingga menjadi sebuah pemahaman. Mirip dengan pola hubungan panca-indera dan otak. Mata berfungsi menangkap getaran cahaya yang dipantulkan suatu benda, sedangkan otak mengolah tangkapan itu menjadi sebuah informasi. Otaklah yang memahami bayangan yang tertangkap oleh mata itu, dan itulah yang disebut "melihat". Yang melihat bukan mata melainkan otak.

Sebagaimana mata, qalb bisa terkena penyakit, mengeras, membatu, bahkan tertutup atau mati. Hati/*qalb* disebut baik jika ia lembut dan jernih, hingga ia dapat mendengar, melihat dan merasa. Tentang hati yang terkena penyakit, dijelaskan Allah Swt:

> "Dalam hati mereka ada penyakit lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta" (QS. Al-Baqarah: 10).

> "Agar Dia menjadikan apa yang dimasukkan oleh setan itu, sebagai cobaan bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan yang kasar hatinya. Dan sesungguhnya orang-orang yang zalim itu benar-benar dalam permusuhan yang sangat" (QS. Al-Hajj: 53).

> "Maka mengapa mereka tidak memohon (kepada Allah) dengan tunduk merendahkan diri ketika datang siksaan Kami kepada mereka, bahkan hati mereka telah menjadi keras, dan setan pun menampakkan kepada mereka kebagusan apa yang selalu mereka kerjakan" (QS. Al-An'am: 43).

> "Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang

telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata" (QS. Az-Zumar: 22).

"Dan sesungguhnya telah Kami buat dalam Al-Quran ini segala macam perumpamaan untuk manusia. Dan sesungguhnya jika kamu membawa kepada mereka suatu ayat, pastilah orang-orang kafir itu akan berkata: 'Kamu tidak lain hanyalah orang-orang yang membuat kepalsuan belaka.' Demikianlah Allah mengunci mati hati orang-orang yang tidak (mau) memahami" (QS. Ar-Ruum: 58-59).

"Maka datanglah sesudah mereka generasi (yang jahat) yang mewarisi Taurat, yang mengambil harta benda dunia yang rendah ini, dan berkata: "Kami akan diberi ampun." Dan kelak jika datang kepada mereka harta benda dunia sebanyak itu (pula), niscaya mereka akan mengambilnya (juga). Bukankah perjanjian Taurat sudah diambil dari mereka, yaitu bahwa mereka tidak akan mengatakan terhadap Allah kecuali yang benar, padahal mereka telah mempelajari apa yang tersebut di dalamnya? Dan kampung akhirat itu lebih baik bagi mereka yang bertakwa. Maka apakah kamu sekalian tidak mengerti?" (QS. Al-'Araf: 169).

Allah Swt menyatakan bahwa setiap manusia akan dimintai pertanggungjawaban untuk setiap amal perbuatannya:

> "Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungan jawabnya" (QS. Al-Isra' (17): 36).

Yang dimintai pertanggungjawaban adalah penglihatan, pendengaran dan *fuad,* bukan mata, telinga dan qalb. Substansi pancaindera, karenanya, bukan di alat inderanya (mata, telinga, hidung, lidah, peraba) tetapi berada di pusat penginderaan; otak dan *fuad*.

Akal adalah perpaduan antara fungsi otak fisik dan otak batin. Seluruh fungsi pancaindera yang bermuara pada otak dan seluruh fungsi hati (jantung hati) yang bermuara pada *fuad,* berpadu membentuk potensi kecerdasan sempurna yang disebut akal.

Islam menjujung tinggi akal sebab ia menunjukkan suatu kualitas utuh seorang manusia. Jika akalnya rendah, kualitas jiwanya juga rendah. Jika akalnya tinggi, kualitas jiwanya juga tinggi.

Ber*tafakkur* (berpikir) adalah aktivitas otak, sedang merasakan dan memahami adalah kerja

hati. Yang disebut berakal adalah gabungan antara berpikir dan merasakan (*tafakkur* dan *memahami*).

> "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka" (QS. Ali Imran: 190-191).

Ayat di atas mengajarkan kita untuk menggunakan akal secara utuh, yaitu dengan ingat Allah dalam hati (*yadzkurûnallâh*) dan berpikir dengan otak (*yatafakkarûn*). Berzikir mengaktifkan *qalb* dan *fuad*, sedangkan ber*tafakkur* mengaktifkan indera dan kerja otak.

Ali bin Abi Thalib berkata bahwa tubuh manusia selalu melewati enam keadaan: sehat, sakit, mati, hidup, tidur dan bangun. Begitu pula dengan ruh. Hidupnya hati adalah berkat bertambahnya ilmu, dan matinya adalah akibat ketiadaan ilmu. Sehat hati adalah berkat keyakinan, sakitnya adalah

keragu-raguan. Tidurnya hati adalah kelalaian, dan bangunnya berasal dari zikir yang dilakukan.

Tahun 1815, Spurzheim mengamati bahwa ukuran organ tubuh akan berubah melalui latihan. Otot-otot akan membesar jika dikembangkan dengan olah raga atau terus dipergunakan. Tubuh akan menguat jika terus dipergunakan. Lihat saja, makin sering pundak dipakai untuk memikul, ototnya makin menggelembung. (Jalaludin Rahmat, *Belajar Cerdas*, Mizan, Bandung, 2006).

Tahun 1874, Charles Darwin melaporkan bahwa otak kelinci jinak lebih kecil bila dibandingkan dengan otak kelinci liar. Ia menyimpulkan bahwa pengecilan otak ini disebabkan karena kelinci peliharaan tidak lagi menggunakan pikiran, naluri dan penginderaaannya sebegaimana kelinci hutan.

Sel-sel otak terus tumbuh dan berkembang. Jean Carper menjelaskan hasil penelitian Tim riset yang dipimpin William T. Greenough dari Universitas Illionis Urbana, Champaign, yang menempatkan tikus-tikus dalam tiga lingkungan berbeda; sendirian dalam sangkar, berdua dalam sangkar,

dan bersama banyak tikus muda di dalam sangkar yang luas dan dipenuhi berbagai permainan dan alat-alat jentera (*disney*) untuk tikus.

Setelah dibandingkan, dalam waktu empat hari saja telah terlihat keajaiban. Tikus yang ditempatkan di *disney wonderland of fun and games* dapat menumbuhkan sel-sel otak baru secara luar biasa. Kepadatan *sinapsis* dan panjang *dendrit* di otak tikus-tikus itu bertambah dengan cepat dan berlimpah.

Sebagian sistem otak menjadi kurang teratur sehubungan dengan perkembangan usia. Susunan otak yang disebut "jalur masalah putih" yang membawa keterangan antar wilayah otak yang berbeda, hanya merosot pada kelompok orang berusia tua. Pada orang dewasa yang berusia muda, bagian depan otak tersusun rapi dengan bagian belakang otak. Sementara pada orang dewasa yang lebih tua wilayah tersebut menjadi tidak harmonis satu sama lain. Kemerosotan kemampuan kognitif pada orang berusia lanjut, menurut Jurnal Neuron dari Harvard University, berhubungan dengan masalah komunikasi antar wilayah otak.

Manusia yang dianugerahi otak, hati dan perasaan serta bersedia menerima informasi illahiyah, akan mendapatkan posisi sebagai kekasih Allah. Allah berfirman, yang artinya:

> "Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati. Dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan" (QS. Al-Furqan: 63).

Adapun manusia yang tidak mau menggunakan tiga perangkat tersebut (otak, hati dan perasaan) untuk menerima informasi illahiyah, adalah manusia yang telah menempatkan hawa nafsu dan petunjuk setan sebagai pedoman hidupnya. Jenis manusia seperti ini tak ubahnya binatang yang berpakaian dan berbicara seperti manusia. Secara tampilan ia masih manusia, tetapi tindak tanduknya seperti hewan, bahkan lebih rendah dari hewan itu sendiri.

Allah berfirman: "Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka jahanam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakan untuk memahami (ayat-ayat

Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakan untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakan untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai" (QS. Al-'Araf: 178).◈

Zikir, Doa, dan Syukur

Menjelajah *(Browsing)* Lewat Zikir

Segala yang kita inginkan sudah ada di *Lauh Mahfuzh* dalam bentuk file-file takdir (Agus Mustafa; *Membongkar Tiga Rahasia*). Di sana kita bisa "jalan-jalan dan melihat-lihat" takdir apa saja yang telah disiapkan oleh Allah; ada takdir yang menyenangkan, ada juga yang tidak menyenangkan. Silakan memilih, persis seperti kita memilih barang di etalase atau mal atau di internet.

Bagaimana cara memasuki jejaring *Lauh Mahfuzh?*Agar bisa terhubung ke jaringan *Lauh Mahfuzh*, kita harus menggunakan frekuensi diri—pikiran dan perasaan—yang sama dengan *Lauh Mahfuzh*. Tak ubahnya kita mencari stasiun radio atau TV, harus menggeser-geser atau mencari-cari gelombang agar nyambung (*match*) dengan stasiun

pemancar. Radio atau TV bisa menangkap sinyal dengan jernih karena ditunjang oleh kualitas faktor-faktor pendukungnya. Ketika kualitas radio atau TV baik, sinyal pemancar kuat, tidak terhalang gedung-gedung tinggi, cuaca bagus, sinyal yang diterima bisa dipastikan akan bagus dan jernih.

Banyak cara dilakukan untuk menyelaraskan diri dengan frekuensi alam semesta. Ada yang melalui meditasi (mengosongkan pikiran dan menajamkan rasa), ada juga yang dengan mengosongkan otak sambil membaca mantera-mantera tertentu. Adapun Al-Quran dengan terang mengajarkan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

"Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang" (QS. Al-Ahzab: 41-42).

Zikrullah adalah teknik sederhana yang dapat menghubungkan seseorang dengan frekuensi alam

semesta atau dengan *Arsy Allah*. Karena untuk bisa masuk ke jaringan informasi tersebut kita harus menggunakan *password* (kunci) berupa “cahaya” yang dapat menyingkirkan sisi gelap jiwa kita. Dengan cahaya yang terpancar dari jiwa itulah kita akan bisa *match* (nyambung) dengan frekuensi di *Lauh Mahfuzh*.

Copy Data dengan Doa

Doa ibarat proses memilih barang belanjaan dari etalase. Dengan doa kita dapat memegang dan memilih barang belanjaan yang kualitasnya paling baik. Berdoa adalah memilih dan menyebut apa yang menjadi kebutuhan kita. Berdoa adalah meminta sesuatu yang sudah ada di *Lauh Mahfuzh*. Saat berbelanja di sebuah toko, misalnya, kita bisa memilih apa saja, tetapi harus disesuaikan dengan kebutuhan—bukan keinginan—dan *budget* uang kita.

Berdoa sama dengan memilih dan menyebut apa yang kita butuhkan, sambil menyadari dengan penuh keyakinan bahwa sesuatu itu akan terjadi pada kita (*Sunnatullah*).

Download Lewat Syukur

Setelah menjelajah (*browsing*) dengan zikir, memilih file (menu) dan copy data dengan doa, kita bisa mengunduh file-file itu dengan "syukur". Syukur bukan hanya ungkapan *Alhamdulillah*. Makna syukur adalah ungkapan terima kasih dari dalam jiwa, terucap melalui kata-kata dan terwujud dalam perbuatan. Rasa syukur adalah magnet yang dapat menarik peristiwa sejenis dengan skala yang lebih besar. Allah berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

> "Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih" (QS. Ibrahim: 7).

Orang yang hatinya bergetar saat mensyukuri kesehatannya, seluruh faktor yang terkait dengan kesehatannya itu akan ikut bergetar dan semakin menyehatkan dirinya. Demikian juga dengan rezeki.

Syukur terkait erat dengan rasa, yaitu totalitas pikiran, ucapan dan perbuatan. Emosi yang dihasilkan dari ketiganya akan menghasilkan rasa syukur. Perasaan adalah pemancar sekaligus radar yang sangat sensitif terhadap berbagai getaran yang bakal terjadi, bagaikan sebuah kesimpulan tanpa melalui proses mengetahui dan mengikuti segala hal yang terjadi di baliknya (*feeling*). Jika kita merasa nyaman terhadap suatu proses yang sedang terjadi, hasil akhir proses itu pasti menyenangkan, demikian juga sebaliknya.

Perasaan ibarat program atau informasi yang disampaikan penyiar. Pikiran, pembicaraan dan perbuatan hanyalah gelombang yang ditumpangi oleh makna yang terkandung di dalamnya. Yang penting bukan pikiran, ucapan dan perbuatan, melainkan makna yang ada di balik pikiran, ucapan dan perbuatan itu.

Hadits Rasul "*Innamal a'mâlu bin niyât*" (Sesungguhnya substansi amalan terletak pada niatnya) menegaskan hal ini. Rasa yang ada di balik perbuatan, kalau positif, isinya berarti rasa syukur.

Jika negatif berarti rasa ingkar atau penolakan atau keterpaksaan.

Rasa syukur akan menghasilkan takdir baik, sedang rasa ingkar akan menghasilkan takdir buruk, firman Allah:

> Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu: "Bersyukurlah kepada Allah. Barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri. Barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji" (QS. Luqman: 12).

Akses manusia kepada Tuhannya dapat dicapai dengan cara-cara berikut ini:

Pertama, rida dengan takdir yang ada pada dirinya. *Kedua*, mampu bersyukur atas nikmat yang terulur atau tertunda. *Ketiga*, mampu berserah diri (*tawakkal*) dan menjaga niat.

Ibnu Qayyim berkata: "Jika hati seseorang telah diberi makanan berupa *zikir,* dan diberi minuman berupa *tafakkur,* serta bersih dari penyakit duniawi, akan tampak kepadanya berbagai keajaiban. Ia akan memperoleh *hikmah."*

Makanan hati tidak lain adalah zikir. Allah Swt. berfirman:

> "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'du : 28).

> "Sesungguhnya, orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal. (yaitu) orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka" (QS. Al-Anfal: 2-3).

Minuman hati adalah tafakkur. Dalam QS Ali Imran ayat 190-191, Allah Swt berfirman: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau

menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” ◈

SABAR: KUNCI EQ

Jalaluddin Rahmat, dalam buku *Meraih Cinta illahi*, mengatakan bahwa manusia mempunyai dua dimensi kepribadian. *Pertama*, *al-bu'du al-malakûti* (dimensi kemalaikatan) yang berasal dari alam malakut dan membawa kita ke arah kesucian untuk mendekatkan diri kepada Allah. *Kedua*, *al-bu'du al-bahîmi* (dimensi kebinatangan) yang mendorong manusia berbuat buruk, keras hati, iri dengki, mudah marah dan dendam kepada sesama manusia. Bila orang sering membuka pintu gerbang kebinatangannya (*madâkhil al-syaithân*—menurut Al-Ghazali), setan dapat dengan mudah masuk dan melakukan provokasi, hingga bagian kebinatangan itu menjadi *pasukan setan* yang mengarahkan manusia untuk terus berbuat buruk.

Dimensi *malakûti* dan *bahîmi* terus bertempur dalam suatu peperangan besar (*al-jihâd al-akbar*) yang terus menerus. Agar peperangan besar itu bisa kita menangkan, dimensi kemalaikatan yang ada dalam diri kita harus diperkuat. Caranya, sebagaimana dinyatakan dalam Al-Quran, adalah dengan *shalat* dan *sabar*. Firman Allah:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

> "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu" (QS. Al-Baqarah: 45).

Daniel Goleman, dalam buku *Emotional Intelligence*, mengatakan bahwa emosi sangat berpengaruh dalam setiap pengambilan keputusan yang dilakukan manusia. Satu pun tidak ada keputusan yang murni dari pemikiran rasio, karena seluruh keputusan manusia memiliki warna emosional.

Dari hasil penelitiannya, Goleman menemukan situasi yang disebut *when smart is dumb* (ketika

orang cerdas jadi bodoh). Orang Amerika yang memiliki kecerdasan (IQ) di atas 125, umumnya bekerja pada orang yang memiliki kecerdasan rata-rata 100. Artinya, orang yang cerdas secara intelektual justru menjadi karyawan orang yang tidak begitu cerdas secara intelektual.

Kecerdasan emosional diukur dari kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri (sabar). Orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi kecerdasan emosionalnya. Ia akan tabah dalam menghadapi kesulitan, tekun ketika belajar dan berhasil mengatasi setiap gangguan serta tidak tunduk pada dorongan emosinya.

Dalam buku itu pula, Goleman menceritakan sebuah kisah nyata tentang tindakan fatal yang dilakukan oleh orang yang tidak memiliki kecerdasan emosional:

> Pada suatu hari, ada seorang anak meminta izin kepada orang tuanya untuk menginap di tempat kawannya. Sementara anak itu pergi, orang tuanya juga pergi untuk menonton opera. Rupanya si anak merasa bosan di rumah temannya, dan ia pulang ke rumah tanpa memberitahu orang tuanya. Sesampainya di rumah,

> anak nakal itu berencana membuat kejutan untuk orang tuanya.
>
> Ia akan tinggal diam di toilet, dan jika orang tuanya datang ia akan meloncat sambil teriak.
>
> Beberapa saat kemudian, menjelang tengah malam, orang tuanya pulang dan melihat lampu toilet yang menyala. Mereka menyangka ada pencuri yang masuk. Mereka masuk ke rumah dengan perlahan sambil membuka pintu untuk segera mengambil pistol. Sang ayah lalu mengendap naik ke atas loteng tempat toilet berada. Ketika sampai di atas, tiba-tiba terdengar suara teriakan dari dalam toilet. Tanpa pikir panjang, ditembakanlah pistol itu ke arah orang yang berteriak hingga lehernya putus. Dua jam kemudian anak itu meninggal dunia.

Betapa menyesalnya sang ayah ketika tahu bahwa yang ditembaknya itu adalah anaknya sendiri, ia bertindak terlalu cepat. Ia mengikuti emosi takut dan khawatir, sehingga ia buru-buru menembak sekalipun panca inderanya belum sempat menyampaikan informasi yang lengkap tentang orang yang meloncat dan berteriak itu. Si ayah tak bisa mengendalikan emosinya, kecerdasan emosionalnya rendah.

Orang yang cerdas secara emosi adalah orang yang sabar dan tabah dalam menghadapi berbagai

cobaan. Orang seperti ini dijanjikan pahala berlipat ganda di dunia dan akhirat oleh Allah Swt. Allah befirman: “Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka. Dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk” (QS. Al-Baqarah: 157).◈

Filter Kehidupan: Menerima Diri Apa Adanya

Socrates mengatakan bahwa manusia harus berani melihat diri sebagaimana adanya. Menerima diri sebagaimana adanya, dalam bahasa agama disebut *rida, sabar, tawakkal* dan *qana'ah*. Ketika orang mau menerima, ia akan bersyukur. Kekurangan pada dirinya tidak dilemparkan kepada orang lain, tetapi diterima sebagai qada dan qadar Tuhan. Manusia seperti ini akan terhindar dari penyakit modern; *stress* dan *psychomatik*, juga terhindar dari sikap munafik, sombong, sok pintar, berlagak paham dan gengsi-gengsian.

Manusia seperti ini disenangi banyak orang, karena ia arif dan bijaksana serta lentur dalam segala situasi, sehingga patut diteladani. Harga dirinya lebih mahal dari pada tumpukan harta. Ia teguh dalam prinsip, sebab baginya prinsip hidup manusia adalah yang paling bernilai.

Sementara Al-Maraghi berpendapat bahwa setiap manusia sudah dibekali perangkat, berupa *ilham* (fitrah/ naluriah/ insting/ sunnatullah), untuk menentukan nilai (baik-buruk). Manusia pun diberikan *hawasy* (indera/perasaan/feeling), meski *feeling* (insting) hewan kadang lebih tajam dari manusia. Sebagai makhluk istimewa, manusia, dengan perasaannya, bahkan dapat mengetahui *amar ma'ruf nahi munkar*, *sah-bathil, halal-haram, wajib-sunnah, fardlu 'ain-fardlu kifayah* dan lain-lain.

Manusia diberi akal untuk berpikir. Dengan pertimbangan akal, manusia menentukan apa yang patut dan tidak patut, yang mungkin dan mustahil, yang layak dan tidak, yang terjangkau dan tidak—dan lain-lain, untuk dirinya. Jika manusia lepas kontrol, dengan akalnya ia bisa menjadi mahluk haus darah dan lapar daging seperti harimau. Menjadi perusak bagai tikus, serakah bagai monyet, egois bagai merak, individual bagai unta, bahkan dengan akalnya manusia bisa lebih bebal dari keledai.

Manusia mempunyai perangkat untuk memilih dan memilah (*al-furqân*), yakni ilmu. Manusia bisa meneliti segala sesuatu secara cermat berdasarkan fakta dan landasan teoretik untuk mendapatkan *postulat* dan *hypotesa*, tetapi hanya dengan dukungan wahyu manusia bisa mendapatkan kebenaran hakiki.

Manusia membutuhkan iman (sebagai filter), karena ilham/*hawsy*, akal dan ilmu sering tidak mampu mengendalikan nafsu—bahkan ilmu acap menjadikan manusia menentang Tuhan. Konsepsi iman menurut hadits qudsi adalah: "*Barangsiapa yang tidak rida dengan taqdir-Ku, dan tidak sabar dengan cobaan-Ku, silakan ke luar dari kolong langit-Ku, dan carilah tuhan selain Aku.*" ◈

2
Perilaku Sehat

“Manusia kadang mengorbankan kesehatannya demi mendatkan kekayaan, lalu dengan senang hati membayarkan segala penghasilannya untuk mendapatkan kembali kesehatannya” (Buku *God's Little Devotionnal Book For Men*).

Manusia adalah "Makhluk Bahagia"

Rick Foster, Ph.D., dalam buku *Secrets of the Happiness* (Rahasia-Rahasia Kebahagiaan), mengatakan bahwa kebahagiaan dan ketidak-bahagiaan adalah dua sisi penilaian yang saling bertentangan dengan situasi-situasi yang dihadapi. Jika Anda menilai situasi yang Anda hadapi itu jelek, Anda tidak akan bahagia. Sebaliknya, jika Anda menilai situasi yang Anda hadapi baik, Anda akan bahagia.

Pada hakikatnya kita adalah makhluk bahagia. Jika Anda mampu menghilangkan semua emosi (suasana hati) yang membuat Anda tidak bahagia, Anda bisa mengalami sensasi kebahagiaan. Anda akan bahagia jika Anda tidak merasakan benci, depresi, takut, khawatir, tidak puas, bosan, rasa bersalah, marah, frustrasi, sedih dan ragu.

Kebahagiaan tidak akan habis sekalipun terus dibagikan. Sebuah ungkapan bijak mengatakan: "*Kebahagiaan atau suka cita bila dibagikan kepada banyak orang akan menjadi besar, sedangkan kesusahan dan duka cita bila dibagikan kepada banyak orang akan menjadi kecil dan ringan.*"

Setiap orang waras pasti menempatkan kebahagiaan sebagai tujuan final kehidupan. Hanya saja, kebahagiaan tidak selalu muncul sebagai tujuan yang langsung bisa digapai, karena ada tujuan jangka menengah yang perlu dikerjakan untuk mencapainya. Anda perlu memiliki kekuatan kreatif dan bertanggung jawab terhadap pilihan pribadi Anda untuk mencapai kebahagiaan yang diinginkan.

Bintang film Nicole Kidman pernah mengatakan: "Jika Anda bisa menghilangkan dorongan untuk mengontrol masa depan Anda, Anda memiliki peluang lebih besar untuk merasakan kebahagiaan." Artinya, kebahagiaan jangan dicari di hari esok, namun rasakanlah dan terimalah di hari ini.

Seseorang baru merasa bahagia kalau dia mampu membiarkan dirinya bahagia. Banyak orang tidak bahagia karena mereka terus menerus mencari kebahagiaan dari satu kegiatan kepada kegiatan lain yang justru membuat mereka semakin merasa sedih.

Di dalam Islam, kebahagiaan yang hendak dicapai tidak hanya kebahagiaan hidup di dunia saja tetapi juga kebahagiaan di akhirat. Karena kebahagiaan yang hanya mencakup satu dimensi kehidupan saja tak lebih dari kebahagian semu. Dalam Al-Qur'an disebutkan:

> "Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan peliharalah kami dari siksa neraka" (QS. Al-Baqarah:201).

Islam mengajarkan kita untuk selalu optimis dalam memandang masa depan. Adapun salah satu bentuk optimisme yang paling nyata adalah dengan senantiasa memaksimalkan waktu dan kesempatan yang kita miliki untuk kegiatan-kegiatan positif. Orang optimis selalu menjalani hidupnya dengan

sungguh-sungguh, tangguh dan tidak pernah menyerah dengan keadaan. Ibnu Umar berkata:

> "Jika engkau ada pada waktu sore hari, maka jangan engkau tunggu datangnya pagi. Jika engkau berada di waktu pagi, jangan tunggu datangnya sore. Pergunakan untuk beramal waktu sehatmu sebelum datang waktu sakit. Pergunakan hidupmu untuk beramal sebelum datangnya kematian" (HR. Bukhari).

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, dalam kitab *al-Fawâ'id*, mengatakan: Terdapat lima tanda kebahagian dan keberuntungan bagi seorang mukmin, yaitu:

1. Setiap ilmunya bertambah, bertambah tawadlu dan kasih sayangnya;
2. Setiap amalnya bertambah, bertambah pula rasa takut dan kehati-hatiannya;
3. Setiap umurnya bertambah, berkuranglah ketamakan dan kerakusannya;
4. Setiap hartanya bertambah, bertambah pula kedermawanan dan pengorbanannya;
5. Setiap kali kedudukannya bertambah, bertambah pula kedekatannya kepada sesama manusia.◈

KEBERSIHAN HOLISTIK UNTUK HIDUP SEHAT

Tuntunan hidup sehat yang diajarkan agama Islam adalah menjaga kebersihan, yang dalam bahasa fiqh disebut *thaharah*. Al-Ghazali, dalam kitab *Ihyâ Ulûmudîn,* mengatakan bahwa pengertian *thaharah* mempunyai empat tingkatan:

1. Tingkatan pertama, membersihkan anggota lahiriyah dari hadats, najis atau kotoran, serta benda-benda berlebihan yang tidak diperlukan;
2. Tingkat kedua, membersihkan anggota badan dari perbuatan dosa;
3. Tingkat ketiga, membersihkan hati dari sifat-sifat tercela.
4. Tingkat keempat adalah membersihkan relung batin dari sesuatu yang selain Allah. Tingkatan keempat ini adalah cara *thaharah*-nya para nabi dan *shiddîqîn*.

Al-Qur'an menyebutkan masalah kebersihan (*thaharah*) sebanyak 33 kali, termasuk di dalamnya kebersihan jasmani-rohani, kebersihan tempat, pakaian, makanan, lingkungan, keluarga dan harta.

Terkait kebersihan rohani, Al-Qur'an menyatakan, yang artinya:

> "(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan setan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu)" (QS. Al-Anfal : 11).

> "Dan hendaklah kamu tetap di rumahmu dan janganlah kamu berhias dan bertingkah laku seperti orang-orang Jahiliyah yang dahulu. Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan taatilah Allah dan Rasul-Nya. Sesungguhnya Allah bermaksud hendak menghilangkan dosa dari kamu, hai ahlul bait, dan membersihkan kamu sebersih-bersihnya" (QS. Al-Ahzab : 33).

Adapun tentang kebersihan badan, Allah berfirman:

> "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah

> mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki. Dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur" (QS. Al-Maidah:6).

Tentang kebersihan tempat dinyatakan dalam surat at-Taubah ayat 108, yang artinya:

> "Janganlah kamu bersembahyang dalam mesjid itu selama-lamanya. Sesungguh- nya mesjid yang didirikan atas dasar taqwa (mesjid Quba), sejak hari pertama adalah lebih patut kamu shalat di dalamnya. Di dalamnya mesjid itu ada orang-orang yang ingin membersihkan diri. Dan sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bersih."

Dan hadits Nabi Saw, yang berbunyi: *"Perbaikilah rumah-rumah tempat kediamanmu dan pakaian-pakaianmu sehingga di antara manusia kamu menjadi seumpama tahi lalat di wajah." (HR. Al-Hakim).*

Anjuran menjaga kebersihan pakaian terdapat dalam surat al-Mudatsir ayat 1-5:

> "Hai orang yang berkemul (berselimut), bangunlah, lalu berilah peringatan! Dan Tuhanmu agungkanlah! Dan pakaianmu bersihkanlah! Dan perbuatan dosa tinggalkanlah!"

Menjaga kebersihan makanan dapat kita baca dalam ayat Al-Qur'an berikut ini :

> "Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah" (QS. Al-Baqarah:172).

> "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu" (QS. Al-Baqarah: 168).

Tentang kebersihan lingkungan, disebutkan dalam hadits Nabi Saw: *"Takutlah akan dua hal yang mendatangkan laknat. Para sahabat bertanya, 'Apa dua hal itu wahai rasul' Nabi menjawab, 'Buang hajat/kotoran di jalan umum yang*

dilewati manusia dan buang hajat/kotoran di tempat manusia berteduh'" (HR. Muslim dan Abu Daud).

Kebersihan rumah tangga sangat dianjurkan oleh Islam. Hal ini tercantum dalam surat ath-Thalaq ayat 6 :

> "Tempatkanlah mereka (para isteri) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuan-mu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka. Dan jika mereka (isteri-isteri yang sudah ditalaq) itu sedang hamil, maka berikanlah kepada mereka nafkah hingga mereka bersalin, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anak)mu untukmu maka berikanlah kepada mereka upahnya, dan musyawarahkanlah di antara kamu (segala sesuatu) dengan baik; dan jika kamu menemui kesulitan maka perempuan lain boleh menyusukan (anak itu) untuknya."

Juga dalam surat al-Baqarah ayat 222:

> "Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah, 'Haidh itu adalah suatu kotoran.' Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah

> kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri."

Harta juga harus dibersihkan, sebagaimana disebutkan dalam surat At-Taubah ayat 103:

> "Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui."

Hendrawan Nadesul, seorang dokter, penyair dan penulis buku-buku kesehatan, merekomendasikan tujuh cara hidup sehat:

1. Menjaga kebersihan pribadi
2. Tidur yang cukup, sekitar 7 sampai 8 jam sehari, agar tubuh punya kesempatan untuk memulihkan energi dan mengganti bagian-bagian yang aus. Tidur siang dapat menambah kebugaran tubuh dan menambah Usia Harapan Hidup (UHH).
3. Makan 3 kali sehari; tubuh manusia membutuhkan ± 40 jenis gizi setiap hari.

4. Sarapan dengan menu lengkap. Makan siang dan makan malam tidak dapat mengganti protein, mineral dan zat gizi esensial yang diperoleh dari sarapan.
5. Menjaga berat badan ideal.
6. Gerak badan secara teratur, dengan jala kaki, misalnya, yang murah dan terbaik. Olah raga tidak menyembuhkan pembuluh darah yang sudah berkarat lemak, karena karat lemak sudah berlangsung sejak usia muda.
7. Tidak merokok. Efek positif rokok adalah memberi rasa segar dan stimulant bagi otak, meski begitu, asap rokok merusak pembuluh darah jantung dan meningkatkan hipertensi. ◈

Kesucian Paripurna dengan Berhenti Merokok

Tahun 2008 silam, Badan Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan, pada abad 21 diperkirakan sekitar satu miliar orang di seluruh dunia akan meninggal akibat rokok. Perhitungan ini didasarkan pada peningkatan besar-besaran jumlah perokok di seluruh dunia serta pertumbuhan pabrik rokok yang sangat pesat. Pada abad 20 saja, rokok sudah menyebabkan 100 juta kematian.

Pada tahun 2005, 5,4 juta jiwa melayang akibat rokok. Satu kematian terjadi setiap 6 detik. Melihat perkembangannya yang terus meningkat, pada tahun 2030 diperkirakan 8 juta meninggal, dan dalam kurun 1 abad, rokok sudah membunuh satu milyar manusia di seluruh dunia. Sebagian besar kematian (80%), terjadi di negara-negara berkembang. Jumlah terbesar perokok dunia sendiri,

kurang lebih 2/3-nya, tinggal di 10 negara, yaitu China (30%), India (10%), Indonesia, Rusia, Amerika, Jepang, Brazil, Banglades, Jerman dan Turki.

Hasil penelitian Universitas Indonesia (Rabu, 28 Maret 2007) menyebutkan bahwa 7,03% remaja yang pernah merokok melakukan seks pra nikah, 13% menenggak minuman keras dan 1,3% menggunakan narkoba. Tampak dari hasil penelitian itu bahwa, bagi remaja, kecanduan rokok adalah stimulan untuk mencoba zat adiktif lain yang lebih berbahaya, seperti alkohol dan narkoba.

Asap rokok tidak hanya berbahaya bagi si perokok tetapi juga—bahkan lebih berbahaya—bagi orang-orang yang ada di sekitarnya (perokok pasif). Dr. Paolo Vineis, Profesor dari Impareal College London, dalam *British Medical Journal,* mengatakan bahwa anak-anak dari orang tua perokok memiliki risiko paling besar untuk terkena dampak asap rokok. Risiko anak-anak terkena kanker paru-paru mengalami kenaikan sampai 3,6 kali dari orang tua perokok, karena anak-anak ini menjadi perokok pasif. Di Amerika, 1900-2700

kasus kematian pada jabang bayi disebut-sebut karena menjadi perokok pasif. Dari penelitian selama hampir 7 tahun atas 123.000 orang dari 10 negara Eropa yang menjadi perokok pasif, diketahui; 97 orang terkena kanker paru-paru; 20 orang terkena masalah pernafasan; 14 orang meninggal.

Para pecandu berat rokok yang mengurangi jumlah batang rokok yang mereka hisap, sesungguhnya hanya melakukan pengurangan risiko yang sangat sedikit untuk terkena bahan racun berbahaya tembakau. Menurut para peneliti, si perokok berat itu justru menghirup lebih sering dan lebih dalam dari setiap batang yang dihisap, mencoba untuk mendapatkan nikotin sejumlah yang tubuh mereka bisa dapatkan. Oleh karena itu, cara terbaik untuk mengurangi risiko terkena penyakit akibat merokok adalah berhenti merokok sama sekali. Demikian kata Dorothy Hatsukami, Profesor psikiatri pada Universitas Minnesota di Minneapolis.

Bulan puasa bisa menjadi awal yang baik untuk berhenti merokok. Menurut Tjandra Yoga Aditama, dokter spesialis paru, ada beberapa hal

yang patut digarisbawahi para perokok dalam kaitannya dengan bulan Ramadan, antara lain:

1. Biasanya para perokok akan mengeluh atas kesulitan yang mereka hadapi jika dalam beberapa jam tidak merokok. Keluhan yang biasanya dilontarkan adalah tidak bisa berpikir, tubuh merasa lemas, mulut terasa pahit, dan lain-lain.

   Tapi kemampuan untuk tidak merokok sejak imsak sampai berbuka puasa membuktikan bahwa semua perokok mampu berhenti merokok, asal niatnya kuat! Artinya, jika setelah berbuka puasa langsung merokok lagi, persoalan utama yang dihadapi perokok tersebut bukan pada *kemampuan untuk berhenti* melainkan *pengontrolan kemauan.*

2. Dalam asap rokok terkandung 4000 bahan kimia. Oleh karena itu, buka puasa yang dilakukan dengan menghisap rokok sama saja berbuka dengan 4000 bahan kimia.

3. Kebiasaan merokok berhubungan dengan terjadinya 25 penyakit di tubuh manusia, mulai

dari stroke, serangan jantung, paru, kanker, mag, alergi, diabetes melitus, katarak, kanker leher rahim, dan lain-lain.

4. Berhenti merokok di bulan puasa adalah cara mencapai kesucian paripurna. Ketika hari raya Idhul Fitri tiba, tidak hanya kesucian batin yang kita dapat tetapi juga lahir. Kita benar-benar seperti bayi, sehat lahir batin.◈

Ingat, 80% Tubuh Anda adalah Air

Agar kesehatan tetap terjaga, manusia normal wajib mengonsumsi air putih minimal 2 liter (8 gelas) sehari. Air sebanyak itu diperlukan untuk mengganti cairan yang keluar dari tubuh melalui air seni, keringat, pernapasan dan sekresi.

Tubuh manusia, 80 persennya, terdiri dari air. Bahkan ada dua bagian tubuh manusia—keduanya sangat penting bagi kehidupan manusia—yang memiliki kadar air di atas 80%, yaitu otak dan darah. Otak memiliki komponen air sebanyak 90%, sementara darah memiliki komponen air 95%. Mari kita renungkan firman Allah:

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا
وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا

> Dan Dia (pula) yang menciptakan manusia dari air lalu Dia jadikan manusia itu (punya) keturunan dan mushaharah. Adalah Tuhanmu Maha Kuasa. (QS. Al-Furqon: 54)

Tubuh akan "*menyedot*" air dari komponen tubuh itu sendiri, dimulai dari yang paling dekat, darah. Karena air dalam darah disedot untuk keperluan tubuh, darah akan menjadi kental sehingga perjalanannya ke seluruh tubuh menjadi kurang lancar.

Pada proses ini, ginjal akan sangat menderita. Tugasnya ginjal adalah menyaring racun yang ada dalam darah, karena itu ia akan mengalami kesulitan saat harus menyaring darah yang kental. Tak jarang darah ini menyebabkan perobekan pada *glomerulus* (bagian ginjal yang berfungsi untuk menyaring darah; memisahkan zat-zat yang dibutuhkan tubuh—untuk kemudian mempertahankannya—dengan sisa-sisa metabolisme yang sudah tidak terpakai, untuk kemudian dibuang melalui urin). Jika terjadi perobekan, ginjal tidak bisa menjalankan fungsinya secara normal.

Darah yang mengental, saat mengalir ke otak, perjalanannya tidak akan lancar. Ini berakibat lebih

parah. Sel-sel otak adalah organ yang paling boros mengonsumsi makanan dan oksigen. Terhalangnya aliran darah bisa menyebabkan sel-sel otak cepat mati atau tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Bila Anda penderita jantung, dalam keadaan darah yang mengental, sempurnalah penderitaan Anda. ◈

Waspadailah Makanan Instan

Dr. Endang Darmo Utomo, MS, SpGK, Clinical Nutrionis dari Siloam Hospital Kawaraci Jakarta, mengatakan, "kita tidak bisa sepenuhnya menyalahkan gencarnya iklan dan informasi dari produsen makanan instan. Bukan berarti makanan instan itu buruk untuk dikonsumsi. Tetapi sebaiknya direncanakan berapa lama tenggang waktu mengonsumsinya, dan menyiasatinya agar bermanfaat."

Yang paling dikhawatirkan dari makanan instan, menurut dr Endang, bukan unsur pengawet atau penyedapnya, melainkan kandungan kalorinya yang tinggi. Makanan instan sendiri sebetulnya adalah makanan yang sudah melalui proses berulang. Akibat proses ini, kandungan gula sederhana yang ada di dalamnya mudah terserap tubuh.

Mengonsumsi makanan dengan indeks *glikemik* (ukuran kecepatan makanan diserap menjadi gula darah) tinggi akan menyebabkan rasa candu. Rasa ini didapat dari perasaan nikmat akibat gula darah yang lekas naik. Selain itu, ketika gula darah turun dengan cepat, juga akan menimbulkan efek *craving* (perasaan ingin selalu *ngemil*).

Makanan instan miskin serat, dan karena inilah dikatakan kurang sehat. Pada kondisi normal, serat sangat dibutuhkan untuk menjaga sirkulasi buang air besar (BAB) secara teratur dan mengimbangi asupan kalori yang terlalu banyak. Prinsip kerja organ pencernaan, terutama usus, membutuhkan sesuatu yang membuatnya berkontraksi dan melakukan gerakan *peristaltik*. Keberadaan serat dalam usus besar akan membantu proses metabolisme yang terjadi di usus tersebut, dan karenanya percernaan menjadi lancar. Yang terpenting, serat mampu mengikat kolesterol dalam tubuh, karena itu mencegah terjadinya penumpukan kolesterol, sekaligus menurunkan resiko terkena jantung koroner.

Trik agar sajian makanan instan dan tidak merugikan kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Kurangi minyak dan bumbu. Berkreasilah dengan mencoba membuat bumbu sendiri.
2. Sertakan sayuran setiap kali memakan makanan instan.
3. Mengolah makanan instan sesuai petunjuk penggunaan.
4. Tidak mengonsumsi makanan instan sebelum memakan sayuran, karena serat yang lebih dulu masuk akan memperlancar pencernaan, mencegah terjadinya sembelit. ◈

Makan dan Minumlah, Tetapi...

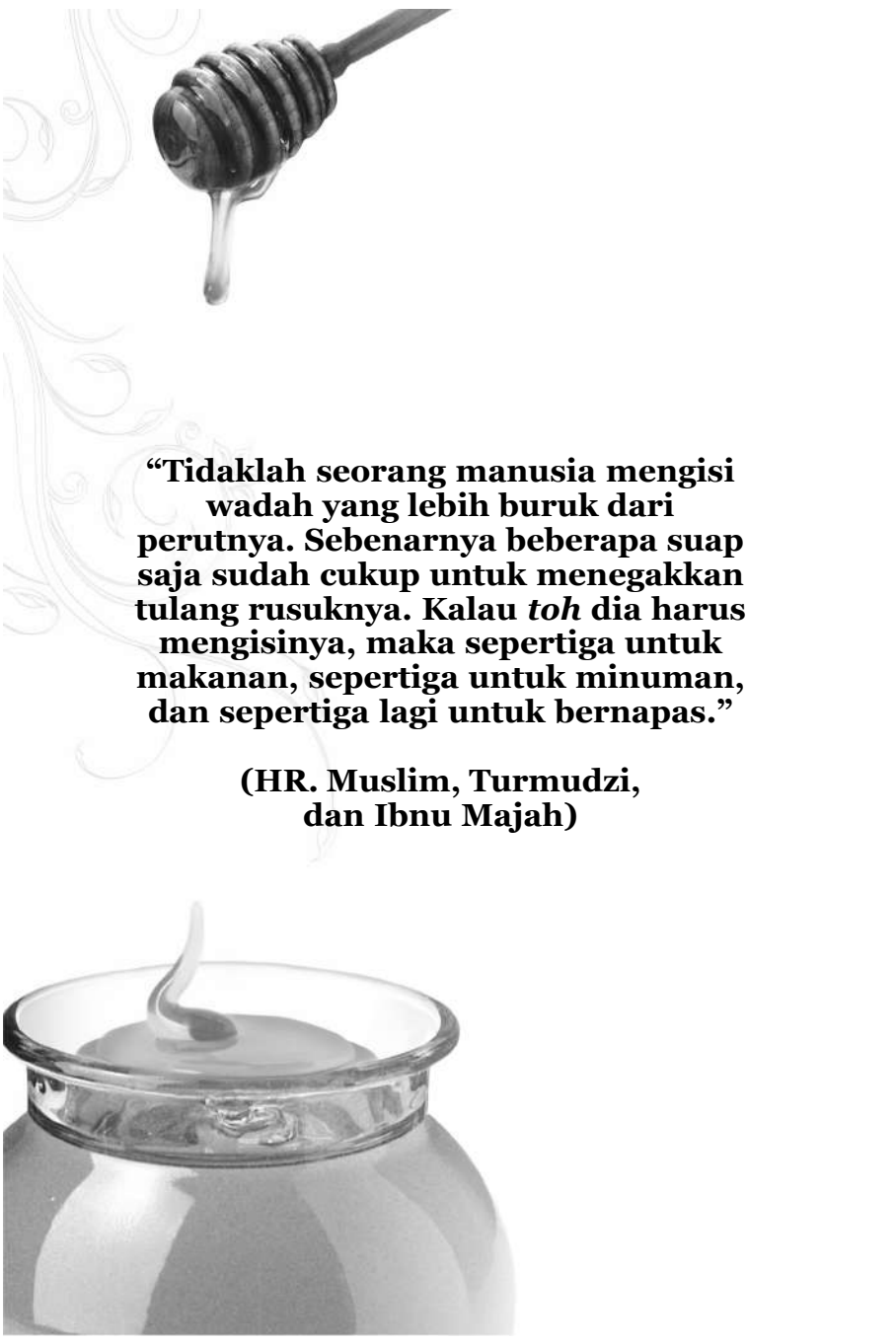
Jasad kita memerlukan makanan dan minuman. Agar proses pemenuhan kebutuhan ini tidak malah mencelakakan, Allah memberi batasan-batasan tertentu untuk makanan dan minuman yang boleh dikonsumsi, yaitu:

1. Makanan harus halal dan baik (*thayyib*).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلالاً طَيِّبًا وَلا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu" (QS. al-Baqarah: 168).

Halal di sini meliputi jenisnya, cara memperolehnya dan cara mengolah serta menyajikannya. Sedang *thoyyiba* berarti makanan itu harus baik, bermutu dan bernilai gizi tinggi.

2. Tidak boleh berlebihan.

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

> "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan" (QS. Al'Araf : 31).

Banyak orang yang membaca ayat tersebut hanya tentang perintah makan dan minumnya (*kulû wasyrabû* ...), sehingga mereka hidup hanya untuk makan dan minum saja. Sementara kalimat selanjutnya (... *walâ tusrifû*), tidak pernah dibaca dan diperhatikan. Padahal ayat tersebut merupakan satu kesatuan utuh tentang hak dan kewajiban manusia terkait pemenuhan kebutuhan dasarnya.

Tubuh kita membutuhkan makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh (makanan bergizi). Zat-zat tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Setiap zat tersebut memiliki peran yang sangat penting di dalam tubuh. Karbohidrat dan lemak berfungsi sebagai sumber tenaga. Protein berfungsi sebagai zat pembangun dan pengganti sel tubuh yang rusak. Air, mineral dan vitamin berfungsi sebagi zat pengatur. Oleh karena tubuh kita, setiap harinya, senantiasa dipergunakan untuk melakukan berbagai aktivitas; bekerja, belajar, olahraga dan masih banyak lagi, maka agar aktivitas-aktivitas kita tidak terhambat, zat-at yang dibutuhkan tubuh itu harus bisa dipenuhi.

Orang dewasa rata-rata mengonsumsi makanan 4-5 piring perhari, sedang ibu hamil dan menyusui memerlukan tambahan sekitar 1-2 piring per harinya dari porsi tersebut. Kebutuhan manusia akan air mencapai 2,5 liter perhari, dengan distribusi 60% di perut untuk membantu pencernaan makanan, 30% ada di tulang dan persendian, 10% ada di gigi agar tetap basah.

“Tidaklah seorang manusia mengisi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Sebenarnya beberapa suap saja sudah cukup untuk menegakkan tulang rusuknya. Kalau *toh* dia harus mengisinya, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas.”

(HR. Muslim, Turmudzi, dan Ibnu Majah)

Terkait pentingnya makanan bagi kesehatan, Nabi Muhammad Saw telah mengingatkan kita dengan sabdanya, yang artinya: *"Perut adalah sumber segala penyakit."* Juga Ali bin Abi Thalib pernah berkata: "*Jangan jadikan perutmu sebagai kuburan.*" Jurnal kesehatan modern menyebutkan bahwa semakin banyak makanan yang masuk ke tubuh, semakin besar potensi kehancuran yang akan dialami oleh tubuh.

Agar kesehatan tetap terjaga, tubuh membutuhkan 19 vitamin, mineral dan nutrien (zat gizi) lain. Problem yang sering muncul dewasa ini, tidak hanya di Negara maju tapi juga—bahkan perkembangnya lebih cepat—di negara berkembang, adalah tingginya asupan makanan yang kadar nutrisinya sangat rendah. Makanan jenis ini biasanya hanya mementingkan aspek rasa tetapi kurang memperhatikan kandungan gizi—contohnya *junk food* atau makanan cepat saji. Terlalu sering mengonsumsinya mengakibatkan kelebihan berat badan, sebab zat yang terkandung di dalamnya didominasi oleh garam sodium, gula dan lemak berkalori tinggi yang tidak menyehatkan.

Kegemukan akan menyebabkan peningkatan risiko terkena serangan jantung, diabetes, stroke dan sejumlah jenis kanker. Menurut perhimpunan Kanker Amerika, 50% kanker pada wanita dan 30% pada pria, diduga terkait dengan kebiasaan mengonsumsi makanan.

Dengan melihat hubungan antara makanan dan kesehatan ini, nyatalah bagi kita arti penting puasa buat kesehatan. Puasa tak ubahnya *refreshing* bagi perut kita. Perut yang dipekerjakan secara terus menerus tanpa kenal hari, minggu dan bulan, diistirahatkan pada waktu puasa. Karena itulah perut—organ pencernaan, adalah bagian yang paling bergembira saat puasa.

Selain bagus buat kesehatan tubuh, puasa juga sangat bermanfaat bagi kesehatan batin. Imam Al-Ghozali menguraikan 10 di antaranya, yaitu:

1. Membersihkan hati dan menajamkan mata batin.
2. Melembutkan hati dan membersihkannya, sehingga dapat merasakan kelezatan berzikir.
3. Meluluhkan dan merendahkan hati, menghilangkan kesombongan dan keliaran jiwa

4. Mengingatkan kita pada ujian dan azab Allah
5. Mematikan keinginan untuk berbuat maksiat dan menguasai nafsu amarah
6. Mengurangi tidur dan membiasakan jaga
7. Memudahkan beribadah
8. Menyehatkan tubuh dan menolak penyakit
9. Menyembuhkan penyakit konsumerisme (boros)
10. Memberi peluang untuk memberikan kelebihan harta untuk membantu kaum lemah.

Nafsu makan adalah dorongan naluriah jasadiah. Sebab tubuh kita—dalam kondisi normal-—punya mekanisme tertentu yang memberi peringatan ketika ia sudah saatnya diberi makanan dan minuman. Secara fisis itu disebut kebutuhan, sedangkan secara psikis disebut hasrat atau keinginan (nafsu makan). Ini berarti tidak ada yang salah dengan nafsu makan selama pemenuhannya tetap terkendali. Adapun pengendalian yang paling baik adalah dengan mengikuti hadits Nabi Saw berikut, yang artinya: "*Jangan makan sebelum benar-benar lapar, dan berhenti makan sebelum kenyang.*"◈

Dahsyatnya Madu

Hasil penelitian *Academisch Medisch Centrum* Amsterdam melaporkan bahwa madu dapat menyembuhkan luka yang sulit disembuhkan, karena madu mempunyai sifat anti bakteri dan dapat mengurangi rasa nyeri pada luka. Madu juga mengandung kadar gula yang tinggi, bila madu dioleskan pada luka, cairan luka akan bercampur dengan glukosa. Pada saat itu enzim dalam madu menjadi aktif dan menghasilkan zat anti bakteri *(cytokine)* yang dapat mempercepat proses penyembuhan luka.

Para ilmuwan Amerika menyatakan bahwa madu, royal jelly, serbuk sari dan getah lebah (*propoles*) dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit. Dokter asal Rumania pernah menggunakan madu untuk mengobati 2094 pasien

katarak, dan hasilnya, 2000 pasien berhasil disembuhkan. Dokter Polandia juga melaporkan bahwa getah lebah dapat menyembuhkan berbagai jenis penyakit seperti wasir, penyakit kulit, penyakit ginekologis dan lain-lain.

Madu juga mengandung *creative protein* dan *homocysteine*, memuat berbagai zat pembunuh kuman, penyembuh sakit perut dan penyembuh kencing manis—madu dapat menurunkan kadar insulin. Madu juga dapat mengatasi kebotakan, menghilangkan alergi hidung dan mata, menyembuhkan radang selaput lendir pada pasien pasca radiasi dan menyembuhkan sakit gigi. (*Journal of Medical Food*, 2004).

Penggunaan madu sebagai obat diperintahkan Allah dalam Al-Qur'an: *"kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-*

benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan" (QS. an-Nahl: 69).◈

Khitan itu Sehat

Khitan (*sirkumsisi*) adalah "membersihkan" ujung penis dengan cara mengupas kulupnya dengan gunting atau pisau dan benda tajam yang lain yang memungkinkan. Kulit luar yang dikupas biasanya "dilipat" ke luar dan dijahit untuk menghindari perdarahan. Nabi Ibrahim as adalah manusia pertama yang melakukan khitan. Perintah itu datang dari Allah ketika ia berusia 80 tahun—kurang lebih 3000 tahun sebelum Masehi. Hukum khitan adalah sunnah muakkad, berdasarkan hadits Nabi Saw: "*Khitan hukumnya sunah muakkad bagi laki-laki dan suatu kehormatan bagi perempuan*" *(HR. Ahmad)*.

Khitan sangat dianjurkan, tidak hanya oleh agama tetapi juga medis. Secara medis, khitan sangat membantu dalam menjaga kebersihan penis,

terutama bagian kepala penis (*glands*) yang jika tidak dikhitan akan menjadi sarang kotoran dan bau tidak sedap. Khitan juga mengurangi resiko infeksi saluran kencing, karena dengan terbukanya kepala penis, air kencing (*urine*) tidak terhalang untuk keluar. Karena hal ini pula penis terhindar dari kemungkinan mengalami *inflamasi* atau bengkak di kepala penis dan kulit kulup. Orang yang dikhitan juga akan tercegah dari timbulnya bekas luka pada kulit kepala penis yang mungkin disebabkan oleh *phimosis* (ketidakmampuan penis untuk menarik masuk kulup) dan *paraphimosis* (kemampuan untuk menarik kulit kulup hingga kepala penis terlihat, tetapi tidak dapat kembali lagi ke bentuk semula).

Khitan sangat penting secara medis karena penis memiliki *getah sinegma* (cairan yang selalu berada di ujung penis). Jika getah itu tertimbun di antara penis dan kantung kulup, penis sangat potensial untuk terkena infeksi *(balanitis)*. Tanda-tandanya adalah terjadi pembengkakan, ujung penis berwarna kemerah-merahan, timbul rasa sakit sampai mengeluarkan nanah. Kalau ini

dibiarkan, penis bisa mengalami infeksi yang lebih serius, terus menjalar pada kandung kemih, bahkan bisa sampai ginjal.

Keuntungan medis lain dari khitan adalah dapat mengurangi resiko terkena infeksi yang ditularkan dari kegiatan seksual, seperti *syphilis* dan (mengurangi resiko) *Human Immunodeficiency Virus* (HIV), selain meminimalkan resiko terkena kanker penis. Bagi kaum suami, khitan dapat mencegah istri dari terkena kanker *cervix* (leher rahim).

Teknik khitan bagi lak-laki, menurut Imam Mawardi, adalah dengan memotong kulit yang menutupi ujung zakar sehingga terbuka. Sedang khitan bagi perempuan adalah membuang bagian dalam *faraj* (vagina), yaitu ujung *klentit* yang terdapat pada ujung lubang *vulva* pada bagian atas vagina. Terkait usia khitan, Imam Nawawi mengatakan, tidak ada ketentuan khusus dan tegas dari *syara'*. Karena itu khitan boleh dilakukan pada hari ketujuh setelah kelahiran apabila tidak membahayakan, seperti di Timur Tengah.

Kesadaran melakukan khitan kini sudah menjadi kesadaran umat manusia, tanpa melihat latar

belakang agama, bangsa dan Negara. Pria muslim dan Yahudi, sebanyak 70%, dikhitan. Di Amerika Serikat, 75% pria non muslim dan non Yahudi dikhitan, di Kanada 30%, Inggris 20% dan Australia 6%. Di Amerika Serikat, kesadaran itu bahkan semakin meningkat, ditandai dengan tingginya jumlah bayi laki-laki yang dikhitan, sebesar 65%. ◈

Cara Murah dan Sederhana Mengupayakan Kesehatan

Kesehatan adalah harta yang paling berharga, karena sekali saja nikmat sehat direnggut dari kita, apa-apa yang kita miliki menjadi tidak berharga. Makanan enak—bahkan yang mungkin dinilai "tidak enak"—akan tetap (dan menjadi) enak jika dikonsumsi dalam keadaan sehat. Segala keindahan yang bisa disaksikan, segala kenikmatan yang bisa dirasakan, tidak pernah mewujud kecuali di penglihatan dan perasaan orang-orang yang sehat.

Kesehatan adalah nikmat yang sangat mahal sekaligus anugerah yang amat besar, tapi untuk menjaganya tidak diperlukan langkah besar ataupun biaya mahal. Cukup dengan cara-cara kecil, murah dan bisa dilakukan siapa saja, yakni :

1. *Menata ulang kamar tidur*. Bantal berbulu tebal, tumpukan buku dan majalah, boneka-boneka,

dan pernik-pernik kecil merupakan hunian favorit tungau atau kutu busuk. Kutu-kutu ukuran mikrokopis itu merupakan penyebab alergi utama dalam ruangan. Dr. Beth Corn, M. D., ahli imunologi alergi di Mount Sinai Medical Centre in New York, menyarankan agar tidak lupa menutup jendela di malam hari untuk mencegah alergi akibat jamur dedaunan, atau kelembaban malam hari yang dihantarkan lewat udara.

2. *Olahraga di rumah*. Tidak perlu membeli alat-alat kesehatan yang canggih dan mahal, apalagi jika rumah kita kecil dan sempit. Banyak cara bisa dilakukan—tentunya yang tidak menuntut biaya—untuk menjaga kebugaran tubuh kita, entah itu dengan rutin melakukan *sit up, push up*, joging dan masih banyak lagi. Di zaman sekarang, bahkan kelas aerobik bisa dilakukan di dalam rumah, kita tinggal mengunduh contoh-contohnya di internet, lalu menonton dan mengikutinya.

3. *Minum air putih 8 gelas sehari*. Air putih sangat baik untuk kesehatan. Selain murah, air putih

baik untuk metabolisme di dalam tubuh dan mampu menahan lapar.

4. *Rutin mengukur lebar pinggang*. Terlalu banyak lemak di sekitar perut adalah salah satu indikator terkuat dari potensi terkena penyakit jantung. Jika ukuran lingkar pinggang kita lebih dari 35 inci atau 89 cm, itu berarti kita mengalami peningkatan risiko terkena penyakit jantung. Berolahragalah agar jantung tetap sehat dengan cara jalan kaki selama 40-60 menit 3 kali seminggu.
5. *Cek tensi darah*. Tekanan darah yang normal dan sehat adalah 120/80. Batasan tingginya adalah 139/89, sementara tekanan darah tinggi dimulai dari angka 140/90. Olah raga rutin dan menekan konsumsi sodium bisa menurunkan tekanan darah tinggi.

Gaya hidup sehat adalah cara terbaik dan termurah untuk tetap sehat. Kesehatan menjadi hal yang butuh biaya mahal hanya jika kita jatuh sakit. Apa yang sudah sejak lama menjadi kebenaran itu, bahwa "mencegah lebih baik daripada mengobati", memang benar dan tetap berlaku sebagai kebenaran

hingga kini. Kita hanya harus mempercayainya dengan penuh seluruh, dengan totalitas hati, pikiran dan perbuatan.◈

KHASIAT TEH BAGI KESEHATAN ANDA

Teh memiliki banyak manfaat bagi tubuh, antara lain:

1. *Mengurangi risiko serangan jantung*. Para ahli telah membuktikan bahwa teh sangat hebat dalam membersihkan darah dan memperlancar proses pengangkutan oksigen dalam darah.

2. *Mencegah penyakit kanker dan diabetes*. Kandungan *zat polyphenol* yang ada dalam teh dipercaya dapat menghambat terjadinya mutasi sel kanker. Zat tersebut juga menetralisir radikal bebas sehingga daya tahan tubuh meningkat. Kadar gula darah juga bisa diturunkan oleh kandungan teh hitam—meningkatkan kadar insulin sehingga mencegah penyakit diabetes. Sedangkan kesehatan jantung bisa dibantu dengan teh hijau, karena mengandung *flavonoids*

yang bekerja sebagai antioksidan dan membantu mencegah pembengkakan jaringan tubuh.

3. *Menguatkan tulang dan gigi*. Bukan hanya susu yang bisa menguatkan tulang, teh pun bisa mencegah tulang agar tidak lekas rapuh, melalui *zat phytochemical* yang terkandung di dalamnya. Sementara kandungan *flouride* yang cukup tinggi di dalam teh bisa mencegah timbulnya karang gigi dan membuat gigi lebih kuat.
4. *Mengurangi sakit gusi*. Teh juga bisa membantu mengurangi sakit gusi. Caranya, kompres gusi yang sakit itu dengan kantong teh yang dibasahi air dingin. Rasakan beberapa saat, rasa sakitnya pasti berkurang.
5. *Menyegarkan badan*. Kandungan kafein teh yang tidak terlalu tinggi membuat kita tidak mudah sakit kepala dan tidak susah tidur. Tubuh kita bisa lebih segar setelah minum teh.
6. *Awet muda dan tidak bikin gemuk*. Teh hijau dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan menjaga berat badan. Antioksidan yang terkandung di dalam setiap jenis teh merupakan zat

penting yang bisa melindungi tubuh dari polusi. Dengan begitu tubuh kita dapat terhindar dari penuaan dini. ◈

HINDARI KOLESTEROL JAHAT

Kolesterol adalah zat berwarna putih seperti lilin yang ditemukan di setiap sel tubuh karena merupakan salah satu komponen lemak yang diproduksi oleh hati. Kolesterol berfungsi untuk membangun dinding sel, memperkuat membran sel dan membuat hormon-hormon tertentu seperti steroid.

Tidak semua kolesterol buruk bagi kesehatan. Ada juga kolesterol baik yang mampu membersihkan pembuluh darah arteri karena ia merupakan lemak yang dapat melarutkan kandungan lemak jenuh. Kolesterol menjadi berbahaya jika ia berupa kolesterol jahat (biasa dikenal dengan lemak jenuh) yang membuat endapan/plak sehingga menyumbat pembuluh darah arteri. Kolesterol jahat ini bersumber dari makanan-makanan hewani, produk

makanan olahan dan makanan cepat saji. Bila kadar kolesterol ini berlebihan dalam darah, akan terjadi penyumbatan aliran darah dan bahkan bisa memutuskan aliran darah yang mengalir ke jantung (mengakibatkan serangan jantung), serta menghambat pendarahan menuju otak (memicu stroke).

Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan bawa kadar koresterol jahat yang tinggi dalam darah sangat berbahaya bagi kesehatan. Untuk mengeyahkan kolesterol tersebut, ada beberapa hal yang bisa dilakukan, yakni:

1. Stop merokok. 20 menit setelah berhenti, tekanan darah akan turun dan dalam waktu 24 jam risiko untuk terkena serangan jantung juga akan turun.
2. Mengurangi berat badan. Kelebihan berat badan akan meningkatkan kadar kolesterol.
3. Asupan makanan. Batasi makanan yang tinggi lemak, seperti : jeroan, daging merah, susu full cream. Makanlah ikan yang tinggi kadar omega-3, daging ayam atau produk dari kacang-

kacangan sebagai sumber protein. Konsumsi juga sayur dan buah yang cukup.

4. Olah raga rutin secara tetap 30-60 menit setiap hari.
5. Jauhi alkohol.◈

Produktif di Usia Senja

Badan Pusat Statistik memperkirakan bahwa tahun 2010 adalah awal terjadinya ledakan penduduk lanjut usia (lansia: di atas 60 tahun). Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia akan mencapai 9,77 persen dari total penduduk pada tahun 2010 dan menjadi 11, 34 persen pada tahun 2020.

Menjadi tua, biasanya berasosiasi dengan keadaan tidak produktif, dan keadaan tidak produktif sama dengan beban bagi kaum produktif. Dengan melihat perkiraan BPS di atas, tingginya populasi lansia—dengan persepsi; "tua" adalah "tidak produktif" sehingga menjadi "beban"—maka hal itu merupakan keadaan yang harus diwaspadai, lebih-lebih jika perbandingan antara usia tidak produktif tidak sebanding dengan usia produktif.

Dalam keadaan ini, antara yang menyangga dan beban yang disangga tidak seimbang, terjadi *over-load,* yang secara lebih jauh—jika dilihat dari perspektif pembangunan—akan menghambat laju ekonomi dan menurunkan tingkat kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Menjadi lansia adalah proses alamiah. Menjadi lansia karena itu tidak bisa dihindari, karena lansia merupakan bagian tak terpisahkan dari manusia hidup yang menikmati berkah pembangunan—salah satu indikasi kesuksesan pembangunan adalah meningkatnya usia harapan hidup. Karena itu mengupayakan diri agar tidak menjadi lansia adalah sesuatu yang tidak mungkin. Yang mungkin di-upayakan hanyalah agar lansia tidak sama dengan menjadi beban; lansia tetap merupakan usia produktif. Bagaimana caranya?

Yang paling utama tentu saja dengan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sejak dini; sejak muda. Mariam Amash, wanita Israil yang beragama Islam, kini usianya mencapai 120 tahun (tertua di dunia). Ia memiliki anak tertua berusia 80 tahun, punya cucu 120 orang dan cicit sebanyak 250 orang

serta canggah (anak dari cicit) sebanyak 20 orang. Ia telah naik haji sebanyak 4 kali, terakhir naik haji 15 tahun yang lalu pada saat usianya lebih dari 100 tahun. Pada usianya yang hampir satu seperempat abad itu, ia tetap sehat dan bugar. Resepnya, ia meminum segelas minyak zaitun setiap hari secara rutin.

Di samping kesehatan dan kebugaran, lansia juga harus mendapat kesempatan untuk menjalani hidup yang produktif. Dalam hal ini, peran keluarga yang terus mendorong lansia tetap aktif, sehat dan mandiri sangat diperlukan. Para lansia diberi diberi ketrampilan, modal, didorong untuk rutin berolah raga dan aktif dalam kegiatan keagamaan. Lansia jangan dibiarkan terasing—apalagi sengaja diasingkan—dari keluarga, lebih-lebih dianggap tidak berguna.

Di atas semua itu, yang harus digarisbawahi adalah "tingkat produktivitas" seorang manusia tidak melulu ditentukan oleh faktor ekonomi dan materiil keduniaan. Produktivitas manusia justru dibangun melalui pencapaian utuh antara yang lahir dan yang batin, antara yang material dan spiritual.

Manusia produktif adalah manusia yang utuh, berintegritas tinggi, senantiasa berlomba meningkatkan keimanan dan amal saleh, tunduk pada kemutlakan kekuasaan Allah, sekaligus bersemangat memanfaatkan kebebasan yang diberikan kepadanya dengan terus berikhtiar mencapai produktivitas tinggi lahir batin.

Dr. Yusuf Qardawi, dalam *al-Waqtu fi Hayât al-Muslim,* mengatakan bahwa umur manusia yang hakiki bukanlah tahun demi tahun yang dilalui dari hari kelahiran sampai dengan hari kematian. Akan tetapi, umur yang hakiki adalah amal shaleh dan tabungan kebaikan yang tercatat untuknya di sisi Allah. Lebih rinci ia mengatakan, "Ada orang dengan umur lebih dari 100 tahun, tetapi simpanan takwa kepada Allah dan manfaatnya kepada hamba-hamba-Nya nihil, atau di bawah nihil (hutang). Ada juga yang mati muda tetapi setelah baligh (*taklîf*) sarat dengan amalan mulia (umurnya pendek tapi melimpah produknya). Barangsiapa umurnya diberkahi, niscaya dalam waktu singkat dia akan meraih nikmat-nikmat Allah yang tak terhitung dan tak terkatakan."

Dari semua penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa lansia yang produktif adalah lansia yang mampu memanfaatkan umurnya dengan baik. Ketika seorang lansia mampu menjadi sumber daya kebijaksanaan dan inspirasi bagi lingkungannya, biar hanya lingkungan keluarganya saja, tidak disangsikan lagi ia adalah lansia yang produktif. ◈

Rahasia Umur Panjang Perempuan

Tom Perts, pendiri *New England Centenarian Study* di Boston University, mengatakan bahwa perempuan hidup 5-10 tahun lebih lama dari pria, penyebabnya adalah:

1. Penundaan gangguan jantung pada perempuan terjadi hingga usia 70-80 tahun, sedangkan pria mengalami serangan jantung di usia 50-60 tahun.

   Menstruasi mengurangi zat besi. Zat besi berperan besar dalam reaksi-reaksi di dalam sel yang memproduksi radikal bebas, yang bersifat merusak. Radikal bebas ini akan menempel ke membran-membran sel dan DNA serta mempercepat penuaan sel.

2. Perempuan mempunyai dua kromosom X, sedang pria hanya satu. Beberapa penyakit berada pada kromoson X, tapi perempuan lebih beruntung karena memiliki kromosom X pengganti jika salah satunya rusak.
3. Saat perubahan horman terjadi, di usia remaja awal dan akhir (usia 20-an), pria mengalami proses "*testosterone strom*" (perubahan hormon tinggi). Perubahan ini memicu pria untuk melakukan hal-hal berbahaya, seperti ugal-ugalan, perilaku agresif dan lain-lain yang memicu angka kematian.
4. Penyebab lain adalah pada pria berusia lanjut yang berusaha bunuh diri, kemungkinan sukses bunuh diri itu lebih besar dibanding pada perempuan.

Selain itu, pria acap melakukan hal-hal buruk yang—bahkan menjadi kebiasaan—tidak baik untuk kesehatannya. Tiga di antara perilaku buruk yang cenderung dilakukan pria daripada oleh perempuan adalah :

a. Pria merokok lebih banyak
b. Pria mengonsumsi makanan tinggi kolesterol
c. Pria tidak bisa mengatasi stress sebaik perempuan. ◈

3 Terapi Penyembuhan

Hasan al-Basri: "Ambillah akar pohon kefakiran dan kerendahan hati, simpan kedua akar tersebut dalam keranjang tobat. Tumbuklah dengan lesung ridha, haluskan dengan saringan qana'ah (puas hati). Masukkan ke dalam mangkuk takwa, campur dengan air haya' (rasa malu). Didihkan di atas api mahabbah (cinta), tuangkan ke dalam bejana syukur. Dinginkan dengan angin harapan, dan minumlah dengan menggunakan sendok hamdalah (pujian kepada Allah). Insya Allah, engkau akan selamat dari segala penyakit dan bencana, baik di dunia maupun di akhirat."

Tiga Penyakit Manusia

Tiga macam penyakit yang selalu menghinggapi manusia adalah penyakit jasmani, penyakit jiwa dan penyakit ruhani/hati. Penyakit-penyakit itu tidak saja menyerang fisik dan psikis kita, tetapi juga menyerang sistem hubungan-hubungan sosial kemasyarakatan, seperti meningkatkan angka kekerasan, penipuan, pencurian, perampokan, pelecehan seksual dan masih banyak lagi.

Penyakit Jasmani

Tidak ada penyakit yang datang dengan sendirinya. Penyakit selalu berhubungan dengan kelalaian, dan sebab itu kedatangannya lebih merupakan hasil undangan, baik yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar. Menyalahkan kuman,

virus dan makhluk hidup lainnya ketika tertimpa penyakit adalah mengingkari kesempurnaan ciptaan-Nya, berpaling dari kebenaran, dan karena itu tidak menyelesaikan persoalan.

Seiring usia yang terus bertambah, ditambah perubahan pola hidup, fungsi organ tubuh manusia akan terus mengalami penurunan. Penurunan fungsi ini akan menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh manusia, sehingga memunculkan berbagai penyakit *degeneratif* seperti meningkatnya asam urat, kolesterol, tekanan darah tinggi, diabetes, stroke, jantung, liver, gangguan fungsi pencernaan, gangguan otot dan persendian, dan lain-lain. Sejalan dengan itu, Imam Nawawi mendefinisikan kondisi sakit sebagai keadaan menyimpangnya jasmani dari mekanismenya yang alami—seimbang, sehingga pengobatan yang terbaik adalah dengan mengembalikan tubuh kepada keadaan alami itu.

Pasca perang Salib, Paracelsus, dokter dan ahli alkemi, menyatakan bahwa penyakit disebabkan suatu zat yang menyerang tubuh sehingga untuk menyembuhkannya dibutuhkan zat lain yang

mampu memberantas zat penyerang itu. Zat lain yang dimaksud adalah obat. Penelitian kedokteran modern selanjutnya pun terpusatlah pada soal obat dan melupakan sumber penyakit itu sendiri, yakni gangguan keseimbangan tubuh (*The 1996 Grillier Multimedia Encyclopedia Version 8.0*).

Obat-obatan memang bisa berguna dalam keadaan tertentu, seperti tubuh merasakan sakit yang tak tertahankan, atau terjadi pendarahan, atau dalam kondisi darurat dan gejala-gejala suatu penyakit butuh diredakan secara cepat. Tapi obat tidak dapat menyembuhkan penyakit hingga mendasar. Bahkan, semakin cepat efek suatu obat muncul, semakin kuat pula racun yang dikandungnya. Oleh karena itu, jika memilih obat, harap diketahui bahwa obat yang sangat efektif, yang dapat menghilangkan rasa sakit dengan cepat, justru jauh lebih berbahaya bagi tubuh daripada obat-obat lain yang berefek lambat. Pada akhirnya, satu-satunya cara mendasar untuk menyembuhkan penyakit adalah gaya hidup sehari-hari.

Penyakit Jiwa

Yang termasuk dalam kategori penyakit jiwa adalah: was-was, marah, takabur, riya, hasud, serakah, kikir dan dusta.

Sumber was-was adalah nafsu amarah yang selalu mengajak kepada keburukan, adapun sumber hakikinya adalah setan. Was-was yang bersumber dari jiwa dapat diselamatkan dengan menentang kehendaknya melalui zikir hati.

Marah (*ghadhab*) adalah perbuatan yang dihasilkan ketika darah di dalam hati sedang mendidih, yang ditujukan semata-mata untuk memperoleh kepuasan. Latihan mengendalikan jiwa merupakan cara yang paling baik dalam mengarahkan kemarahan menjadi sesuatu yang bernilai.

Takabbur terbagi dua macam, *pertama:* Seseorang yang melakukan ibadah kepada Allah Swt dan mempunyai perasaan bahwa dirinya yang paling baik di dalam beribadah serta memandang hina orang-orang selainnya. *Kedua* orang yang menolak kebenaran, padahal dirinya tahu bahwa yang ditolaknya itu merupakan sesuatu yang benar.

Dalam sebuah hadits qudsi, Rasulullah SAW bersabda:

قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ الْكِبْرِيَاءُ رِدَائِي وَالْعَظَمَةُ إِزَارِي فَمَنْ نَازَعَنِي وَاحِدًا مِنْهُمَا قَذَفْتُهُ فِي النَّارِ

> "Allah SWT berfirman: Takabbur adalah pakaian-Ku, Keagungan itu adalah sarung-Ku, barangsiapa yang mencabut kedudukannya dari-Ku, Aku akan memasukkannya ke dalam neraka-Ku." (HR. Ahmad dan Abu Dawud)

Takabbur timbul dari sifat ujub, dengki, hasud dan riya. Sumbernya adalah kebodohan seseorang tentang derajat dirinya. Sikap *tawadhu* adalah cara yang ampuh untuk menghilangkan takabbur. Salah satunya bisa dilakukan dengan mengingat asal penciptaan diri yang hanya dari setetes air mani (sperma), firman Allah:

> "Binasalah manusia; alangkah amat sangat kekafirannya? Dari apakah Allah menciptakannya? Dari setetes mani, Allah menciptakannya lalu menentukannya. Kemudian Dia memudahkan jalannya" (QS. Abasa : 17-20).

Hasad adalah merasa tidak suka dengan nikmat yang telah Allah berikan kepada orang lain. Sejarah *hasad* (dengki) sudah dimulai sejak zaman azali, ketika Iblis menolak perintah Allah untuk bersujud kepada Adam As. Asal muasal dengki adalah cinta dunia dan kehormatan yang sangat. Perasaan dengki bersumber dari hati, sekaligus merusak hati. Dengki yang bercampur dengan benci dan rasa ingin dimuliakan, bahkan dapat menimbulkan penyakit jiwa akut dan merusak kesehatan fisik.

Menurut kaum sufi jiwa itu terbagi menjadi 4 bagian, yaitu:

1. *Jiwa amarah*; jiwa yang selalu menyeret manusia ke dalam persoalan-persoalan kenikmatan lahiriyah, memiliki kecenderungan pada sifat ujub, sombong, tinggi diri dan egois.
2. *Jiwa Lawwamah*; jiwa yang selalu bertemu dengan jiwa amarah, tetapi selalu berusaha menjauhinya dan akibat-akibat yang muncul darinya, yakni perbuatan buruk. Jiwa ini dapat menjadi jiwa yang taat, sehingga bisa mengantarkan manusia mencapai derajat jiwa *mulhamah*.

3. *Jiwa Mulhamah* adalah indikasi kebaikan jiwa dan pikiran. Perbuatannya selalu tenang, selalu melihat keutamaan (*al-fadhilah*), senantiasa menggantungkan cita-citanya kepada Allah, sehingga dapat mengantarkan seseorang pada jiwa *muthmainnah*.
4. *Jiwa Muthmainnah* adalah jiwa yang selalu rindu kepada ketaatan setelah jatuh dalam kemaksiatan. Jiwa yang tenang dapat dimiliki dengan menyesali segala perbuatan maksiat masa lalu, bersahabat dengan orang-orang yang mengerjakan hak-hak Allah dan menjauhi ahli keburukan.

Pengobatan sufi terhadap orang yang sakit jiwa adalah dengan menganjurkan mereka untuk bersikap jujur, ikhlas, takwa, selalu mengonsumsi makanan halal dan selalu ingat (zikir) kepada Allah Swt.

Zikir adalah saat ketika Allah melihat kita dan kita menyaksikan-Nya dari dekat hati kita. Bisa dilakukan dengan lisan, hati dan totalitas hati dalam menghadirkan Allah secara berkesinambungan (*zikir khusus; al-maushul az-zikir;* zikir yang tidak pernah putus). Zikir adalah obat utama penyakit

jiwa. Zikir akan membersihkan hati dari penyakit dan kotoran jiwa, mendatangkan rasa aman, tenang, rida, sejahtera dan kehidupan yang penuh optimisme.

Penyakit Hati

Penyakit hati berkaitan dengan penyakit jiwa. Jiwa yang sakit adalah juga hati yang sakit (bukan sakit hati). Bila sakit itu tak pernah diobati, sebagaimana jiwa, hati pun akan mati.

Ada beberapa indikator yang bisa menjadi acuan untuk mendeteksi penyakit hati, antara lain: hilangnya cinta yang tulus; hilangnya ketentraman dan ketenangan batin; mata yang tidak pernah menangis kepada Allah (karena menyesali dosa); malas beribadah, dan; senang melakukan dosa. ◈

Pengobatan Ala Barat dan Timur

Dalam dunia penyembuhan penyakit, dikenal dua metode penyembuhan; ala Barat dan ala Timur. Sistem kedokteran Barat mengasumsikan badan dan jiwa berada dalam wilayah berbeda, sehingga penyembuhannya pun ditangani secara terpisah. Adapun sistem penyembuhan ala timur memandang manusia sebagai satu kesatuan antara badan dan jiwa, keduanya saling mempengaruhi, termasuk dalam proses penyembuhan penyakit.

Badan manusia, dalam kacamata Barat, dipahami sebagai sistem mekanik yang terdiri dari sistem transportasi darah, sistem saraf, sistem hormonal, sistem pernafasan, sistem imunitas dan lain-lain. Jika terjadi gangguan terhadap sistem-sistem tersebut, kedokteran Barat menanganinya dengan obat dan pembedahan.

Penyembuhan ala Barat lebih condong pada menghilangkan gejala-gejala yang muncul (bersifat *simptomatik*). Bila kita panas, kita diberikan obat *antipiretik* (penurun panas), itu artinya, penyembuhan diarahkan pada gejala yang timbul akibat suatu penyakit, dan bukan pada sumbernya. Belum tentu dengan menghilangkan panas yang timbul itu penyakitnya bisa teratasi, sebab boleh jadi panas itu disebabkan oleh infeksi yang ada di dalam tubuh kita.

Pengobatan ala Timur—berkembang pesat di negara-negara China, India, dan Tibet—sebagaimana sudah disinggung di awal, bertumpu pada konsep keseimbangan tubuh. Tubuh manusia dipahami sebagai sistem energi yang seimbang, sehingga tubuh yang mengalami gejala suatu penyakit dipahami sebagai tidak seimbangnya energi di dalam tubuh.

Seseorang dikatakan sakit jika sistem energi tubuhnya tidak berada dalam keadaan seimbang atau sirkulasi energi tubuhnya mengalami kekacauan. Sakit kepala, misalnya, adalah kekacauan energi di bagian kepala yang dapat dihilangkan

dengan cara menyelaraskan kembali sirkulasi energi ke kepala, sehingga sakit itu berangsur-angsur dapat hilang.

Di China, konsep tersebut dipraktekan melalui tehnik akupunktur (penyembuhan dengan tusuk jarum). Orang yang sakit dirangsang (*di-stimulus*) pada titik-titik tertentu di tubuhnya dengan ditusuk oleh jarum. Titik-titik itu berjumlah ratusan, bahkan ribuan, di permukaan tubuh manusia. Titik-titik akupunktur merupakan refleksi dari organ-organ tertentu seperti ginjal, jantung, paru, liver dan lain sebagaianya. Jika seseorang ditusuk jarum pada titik refleksi ginjal, misalnya, stimulasi energi itu akan langsung masuk ke organ ginjal. Titik-titik akupunktur dan organ-organ di dalam tubuh tersusun secara sistemik dan terhubung melalui suatu pergerakan energi.

Meditasi adalah metode lain yang juga dihasilkan dari konsep penyembuhan ala Timur. Meditasi merupakan metode penyembuhan yang menggabungkan kekuatan fisik dan psikis secara simultan (bersamaan). Pada metode ini, kondisi fisik dikendalikan—termasuk melakukan per-

ubahan-perubahan menuju keseimbangan alamiah—dengan bertumpu pada kekuatan jiwa.

Tubuh manusia, baik sebagai benda mati maupun sebagai makhluk hidup, memiliki aura. Aura adalah cahaya tipis yang terpancar dari badan seseorang. Sebagai benda mati, aura menggambarkan susunan atom dan molekul yang menyusun badan manusia. Sebagai benda hidup, aura menggambarkan kondisi kejiwaan seseorang seiring dengan keseimbangan sistem energi di dalam tubuhnya.

Pola aura sangat berkait dengan kondisi kesehatan. Pada orang sehat, pola aura di ujung-ujung jari tangannya berbentuk sempurna, sedang pada orang sakit, pola auranya tidak beraturan.

Pola aura di wajah seseorang bisa menggambarkan kondisi kejiwaannya. Orang yang sedang marah, misalnya, akan memancarkan aura kemarahan, sedang orang sabar dan ikhlas memancarkan warna kebiruan. Orang-orang yang suka menyucikan diri cenderung memiliki aura dengan warna-warna terang, menuju ke arah warna putih.

Tubuh kita memiliki *self-healing* (mekanisme penyembuhan diri sendiri) yang sangat dipengaruhi oleh kondisi batin. Kondisi batin yang seimbang dapat meresonansi kondisi badan. Meditasi sendiri merupakan upaya penyeimbangan kondisi jiwa melalui tata cara tertentu agar memperoleh ketenangan. Ketenangan adalah gambaran dari keseimbangan. ◈

Ibadah sebagai Terapi

Perkembangan ilmu dan teknologi telah mempermudah pemahaman manusia atas perintah dan larangan dari Allah dan Rasul-Nya. Berbagai larangan dan perintah dalam Al-Qur'an dan sunnah itu ditujukan, salah satunya, untuk menjaga kualitas kesehatan manusia. Larangan untuk mengonsumsi narkoba, misalnya, secara tak langsung dijelaskan ilmu kedokteran sebagai upaya mencaga kesehatan akal dan badan—ilmu kedokter-an menerangkan bahaya narkoba bagi kesehatan. Apa yang dilarang agama selalu mengandung bahaya bagi pelakunya, dan perintah agama selalu mengandung kebaikan.

Ibadah shalat, puasa, zakat dan haji merupakan perintah yang semuanya ditujukan agar manusia memperoleh kesehatan jasmani dan ruhani, dunia

dan akhirat. Penelitian modern membenarkan bahwa seperangkat perintah di atas adalah obat mujarab bagi semua penyakit.

Terapi Shalat

Sembahyang digunakan segala agama untuk penyembuhan. Kata sembahyang atau shalat—dalam bahasa Perancis adalah *preiere*, atau *prayer* dalam bahasa Inggris—berarti mendapatkan sesuatu dengan permintaan yang sangat serius. Ia adalah suatu komunikasi dengan zat *supernatural*.

Shalat telah dikerjakan sejak kita anak-anak selama lima kali sehari, terus menerus tanpa henti. Sebelum melaksanakan ibadah shalat kita terlebih dahulu melakukan wudhu untuk membersihkan jasmani dan rohani sebelum menghadap Sang Khalik. Perintah wudhu tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 6:

"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai

dengan kedua mata kaki. Dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur."

Wudhu adalah pembilasan serta upaya menetralisasi kuman hingga mengurangi keganasannya. Wudhu juga dapat mempermudah regenerasi atau penggantian sel yang lama dengan yang baru pada kulit dan selaput lendir. Salah satu aplikasi wudhu dalam pengetahuan kesehatan modern adalah anjuran menjaga sterilitas tubuh, baik dengan mencuci tangan maupun dengan mengenakan pakaian bebas kuman.

Wudhu juga dapat membersihkan noda-noda ruhaniyah, sebagaimana diterangkan dalam sebuah hadits: "*Apabila seorang muslim wudhu dan berkumur, keluarlah kesalahan-kesalahan dari*

mulutnya. Kalau dia membasuh kedua tangannya maka keluarlah kesalahan-kesalahan dari kedua tangannya itu lewat bawah kuku-kukunya. Kalau dia menyemburkan air dari hidung, keluarlah kesalahan-kesalahan dari hidungnya. Kalau dia membasuh wajahnya, keluarlah kesalahan-kesalahan dari wajahnya, lewat tepi-tepi kedua matanya. Kalau dia mengusap kepalanya, keluarlah kesalahan-kesalahan dari kepalanya, lewat bawah telinganya ... dan kalau dia membasuh kedua kakinya, keluarlah kesalahan-kesalahan lewat kedua kakinya, lewat bawah kuku-kuku kedua kakinya itu ..." (Imam al-Ghazali, *Di Balik Ketajaman Hati,1997).*

Ketika kita membasuh tangan dengan tekanan pada jari kelingking, berarti kita sedang memijat pusat reproduksi, jika jari tengah berarti pusat pernafasan, telunjuk berarti pusat pencernaan, dan ibu jari berarti pusat energi. Semua jari yang dibasuh merefleksi organ tubuh bagian dalam.

Dengan berkumur berarti kita sedang mengeluarkan 40 juta bibit penyakit atau kuman dari dalam mulut. Dengan membasuh muka, berarti kita

sedang memijat pusat saraf otak (dahi), pusat saraf penglihatan (bagian bawah mata) dan pusat saraf emosi (bagian hidung). Membasuh kepala dan telinga, yang meliputi atas kepala dan lubang telinga, kita sedang merangsang titik-titik kecerdasan. Sementara bagian dahi/kening sampai kepala belakang adalah pusat pemikiran (aktifitas otak).

Dengan membasuh kaki sampai mata kaki dan tiap-tiap jari, kita sedang melancarkan peredaran darah di pusat kesehatan. Membasuh tumit sebelah luar berarti di titik reproduksi, tumit sebelah dalam melemaskan titik yang terhubung ke ginjal, dan tumit bagian belakang (bersambung ke titik metabolisme) membantu proses metabolisme tubuh.

Dr. Bahar Azwar, SpB., Onk., mengatakan bahwa shalat dapat menguatkan tulang belakang, pilar tubuh yang terbungkus dengan daging, yang sudah terbentuk sejak manusia berusia 4 minggu masa janin. Pada tulang belakang inilah terpancang kepala, rongga dada tempat lengan tersangkut, dan panggul tempat tungkai.

Berdiri lurus, mengangkat tangan, meregang seraya mengangkat telapak tangan adalah awal pengaliran getah bening—mereka tidak mampu bergerak sendiri. Ia mengalir dari tangan ke arah leher. Aliran getah bening distimulus oleh dua hal, *pertama* pompaan regangan otot, dan *kedua* peninggian anggota tubuh.

"Berdiri – rukuk – berdiri" dan "sujud – duduk – sujud", masing-masing dilakukan kurang lebih 85 kali sehari, adalah latihan organ-organ penting dalam tubuh. Jantung yang terletak di dalam rongga dada mendapat latihan pengempisan dan pengembangan. Latihan itu memakmurkan miokardia (otot jantung) dengan makanan dan oksigen. Pembaruan sel karena itu segera terjadi dan otot menjadi kuat.

Rukuk adalah membengkokkan tulang belakang, meluruskannya adalah meregang ruang antar tulang dan otot punggung. Meletakkan tangan pada lutut seraya meluruskan tulang belakang dan menahannya akan memperlancar laju darah dan aliran getah bening.

Sehari semalam kita diperintahkan sujud minimal 34 kali. Menurut penelitian kedokteran, sujud

dapat memperlancar peredaran darah ke area kepala secara merata, bahkan sampai pada sel-sel yang sempit, agar terhindar dari bahaya stroke.

Duduk adalah pelurusan lengkungan. Ini dilakukan dengan meregang tulang belakang beserta *ligamen* dan ototnya oleh empat gaya memutar (*rotasi*). Pergerakan ini efektif menjaga kesehatan tulang belakang.

Shalat malam (*qiyâmu lail)* bermanfaat untuk deteksi dini kanker paru, karena 90-95% dari kanker tersebut berasal bronkus (jalan udara antara trakea dan alveolus) dan alveolus (sentra pernapasan) sendiri. (Minna, J.D., Higgins, GA. And Glatsrwin, E.J. *Cancer of the Lung*, 1982). Menurut I. Darmasjah, dkk, (*Obat Otonomi*, Farmokologi dan Terapi, ed.4, FKUI, 2003), di kala malam, di bawah pengaruh parasimpatik, terjadi penyempitan bronkus dan peningkatan getah kelenjar. Dengan demikian gerakan shalat akan memperjelas gejala kanker paru seperti batuk berdahak dan sesak napas.

Selain itu, di waktu malam, terjadi relaksasi atau pembukaan anus dan penambahan lendir.

Lendir dan berak yang bercampur dengan darah sewaktu bersuci menjelang shalat malam adalah gejala dini kanker rektum. Pada siang hari, tubuh manusia mengalami pengerutan atau penutupan anus dan pengeringan darah. Karena itu, sujud di siang hari, yang itu berarti terjadi perpindahan udara ke anus, akan menimbulkan nyeri dubur. Ini dikeluhkan oleh 30 dari 100 penderita kanker rektum.

Zikir dan shalat adalah bentuk meditasi yang melibatkan dimensi ilahiah, yang apabila dilakukan dengan benar akan menghasilkan efek tenteram. Kondisi tentram menyebabkan terjadinya keseimbangan secara holistik di dalam tubuh.

> "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'du: 28).

Terapi Puasa

Puasa berusaha menyeimbangkan fungsi-fungsi di dalam tubuh dengan cara mengistirahat-

kan pencernaan. Saat berpuasa, organ tubuh yang paling bergembira adalah organ pencernaan.

Rasulullah Saw menghubungkan bau mulut orang yang berpuasa dengan nikmat harum semerbaknya minyak kasturi. Ilmu pengetahuan mengungkapkan bahwa bau busuk itu disebabkan oleh metabolisme atau pembakaran berbagai zat di dalam tubuh saat berlangsung pembersihan.

Apabila kadar gula di dalam tubuh berkurang, otak yang paling membutuhkan zat itu mulai bereaksi. Rangsangannya memaksa kelenjar penkreas, organ yang berfungsi membakar glukagen yang tersimpan di hati menjadi glukosa, mengeluarkan hormon glukagen. Energi pun tercukupi, namun bila belum tercukupi, dimulailah proses pembakaran lemak yang menumpuk di berbagai bagian tubuh, seperti pada pembuluh koroner yang mengalirkan darah ke jantung, hati, usus, dan ginjal.

Bersamaan dengan pengurangan beban pencernaan, sesak nafas akan berkurang, buang air besar menjadi lancar, berat badan akan berkurang dan tubuh menjadi lebih ringan. Tidak ada lutut

yang sakit sewaktu sujud, tidak ada pula kaki yang tidak bisa dilipat.

Haas, E.M, seorang ilmuan non Muslim, dalam *Program Nutrisi untuk Puasa*, menemukan sekurang-kurangnya 25 penyakit yang dapat dilawan dengan puasa, yaitu: pilek, flu, bronkitis, sakit kepala, sembelit, gangguan pencernaan, diare, alergi makanan, alergi lingkungan, asma, insomnia, penyakit kulit, penyempitan pembuluh darah, penyakit koroner, angina pectoris, hipertensi, diabetes, demam, keletihan, sakit punggung, penyakit mental (psikologis), kegemukan, kanker dan epilepsi.

Puasa yang dilakukan sesuai dengan petunjuk Rasulullah Saw dapat; (1) Mengurangi penimbunan lemak; (2) Meringankan beban berbagai organ tubuh, seperti otak, jantung, usus, hati, paru dan ginjal, serta (3) Memudahkan pembaruan sel-sel tubuh.

Untuk menuntaskan pembersihan dirinya, umat Islam disunnahkan melakukan shalat tarawih yang, selain dapat membakar 200 kalori di dalam tubuh, juga menghapus dosa-dosa. Nabi Saw

bersabda: "*Barangsiapa melakukan shalat malam pada bulan Ramadhan karena Allah dan mengharap keridhaan-Nya, diampuni segala dosanya yang telah lalu*" (HR. Abu Hurairah).

Terapi Zakat

Islam mengajarkan agar manusia senantiasa membersihkan dan menyucikan dirinya, termasuk apa-apa yang menunjang keberadaannya sebagai manusia, yakni harta. Dalam harta terdapat hak Allah dan hak orang lain. Cara membersihkan harta adalah dengan membayar zakat, infak dan shadaqah.

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

"Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui" (QS. At-Taubah : 103).

Khudz berarti "ambillah", pungutlah dari sebagian harta mereka yang berada, untuk diserahkan kepada yang lemah, fakir dan miskin agar harta tidak berputar di kalangan orang kaya saja. Sebab pada prinsipnya, zakat adalah cara memelihara lingkungan sosial dengan prinsip "*memberi*", sehingga tercipta suatu sinergi antara satu/sekelompok orang dengan orang lain/ kelompok lain, dengan tetap menghargai berbagai perbedaan yang ada. Zakat adalah upaya menekan akibat-akibat negatif yang muncul dari keadaan ekonomi yang timpang di tengah masyarakat. Secara lebih jauh, zakat bahkan menjadi alat untuk menipiskan jurang ekonomi itu.

Zakat merupakan suatu upaya untuk memanggil dan mengangkat ke permukaan suara-suara hati untuk memberi dan menjadi dermawan. Upaya ini sangat perlu, mengingat manusia, seperti kata Plato (347 SM), "... *seringkali dikendalikan oleh keinginan daging atau tubuhnya. Daging membuat manusia hanya mau menerima dan menikmati, tanpa mau memberi.*"

Musthafa Luthfi al-Manfaluthi mengatakan, kalau bukan karena kikirnya orang-orang kaya dan kerakusan mereka dalam menumpuk harta, tentu tidak akan ada di muka bumi ini para perampok, pembunuh, pencuri dan pembegal. Segala sesuatu yang telah diambil oleh para pencuri/perampok itu tidak lain hanyalah apa-apa yang seharusnya memang menjadi hak mereka. Jika harta dizakati, kasih sayang dicurahkan kepada mereka, tentu mereka tidak akan melakukan hal-hal yang dilarang syari'at itu.

Terapi Haji

Ibadah haji merupakan kumulasi dari ibadah shalat, puasa dan zakat. Hanya orang sehat dan mampu membiayai perjalanannya yang mampu melakukan *thawaf* (mengelilingi Ka'bah) sebanyak tujuh kali sejauh lebih kurang 1000 m, *sa'i* (lari-lari kecil tujuh kali antara bukit Shafa dan Marwah) sejauh lebih kurang 500 m, dan amalan-amalan haji yang lain. Haji, dengan demikian, adalah puncak kualitas keimanan seseorang. Menunaikan ibadah haji, selain membutuhkan pengorbanan yang tidak

kecil, juga menuntut keikhlasan yang benar-benar murni. Apalagi di zaman sekarang ketika "haji" dinilai sebagai sesuatu yang prestisius oleh masyarakat. Hanya haji yang dilandasi niat tulus melaksanakan kewajiban dan mencari rida-Nya saja yang bakal diterima Allah.

Ketika Nabi Muhammad Saw ditanya tentang pengertian haji mabrur, ia menjawab bahwa pengertian *mabrûr* (*al-birru*) adalah memberi makan kepada orang lain (*ith'âmu ath-tha'âm)*, menyebarluaskan kedamaian (*ifsyâ as-salâm*), dan selalu mengucapkan kata-kata yang baik (*thîb al-kalâm*). Seorang yang pulang haji, karenanya bisa dinilai sebagai mabrur jika ia menjadi orang yang sangat penyabar dalam bergaul, mudah memaafkan dan ikhlas dalam beraktivitas. Selain itu, antara ucapan dan perbuatannya tidak bertolak belakang serta dapat menjadi solusi atas berbagai masalah yang muncul di masyarakat. ◈

Iman adalah Psikoterapi

Dale Carnegie, dalam *How to Stop Worring and Start Living*, menyebutkan bahwa ilmu *psikiatri* (ilmu pengetahuan penyakit jiwa) pada akhirnya hanya mengulang apa-apa yang sudah diajarkan agama. Sembahyang dan iman yang teguh, menurut psikiatri, adalah cara yang paling baik untuk menjauhkan kekusutan pikiran, ketegangan dan rasa takut yang dapat menyebabkan munculnya berbagai gangguan kejiwaan.

Para psikiater pun, karenanya, mengamini apa yang dikatakan oleh A.A. Brill, berbunyi: "*Siapa pun yang benar-benar taat pada ajaran agama, tak mungkin menderita neurosis*." Para psikiater kini telah menjadi *asatidz* versi baru. Mereka membawa pesan kepada kita untuk berpegang teguh kepada agama, agar selamat dari neraka yang

ada di dunia, yaitu neraka luka-luka pada perut besar, gangguan saraf, gila dan seterusnya.

William James mengatakan, "Iman merupakan tenaga yang memberi hidup kepada manusia ... dan kalau manusia tidak memiliki iman sama sekali, hidupnya akan runtuh." Surat kabar *al-Jumhuriah* (Kairo, 29/11/ 1962), menyebutkan bahwa, "para psikiater kini tidak memperoleh senjata yang lebih tajam dan lebih ampuh untuk mengobati orang-orang yang mengalami gangguan jiwa selain dari agama dan mempercayai Allah ... dan mengharapkan rahmat dari langit serta limpahan kasih sayang Allah. Berlindung kepada kekuatan *Khaliq* Yang Maha Kuasa, ketika telah jelas lemahnya kekuatan-kekuatan yang lain." ◈

Dosa, Tobat, dan Kebahagiaan

Erich Fromm, tokoh psikoanalisis, mengatakan, dosa merupakan suatu kondisi keterasingan atau kejatuhan manusia ke dalam lubang kekelaman. Dosa, menurutnya, adalah sesuatu yang manusiawi, tapi bukan berarti sepele. Karena hidup dalam dosa adalah hidup dalam dunia kelam dan jahat (*abskurantis*). Yang terpenting dari "dosa" bukan menghakimi diri melainkan bagaimana kita berjuang untuk keluar dari penjara dosa itu, dan melangkah dengan bebas di dalam dunia baru yang menjanjikan sejuta kebahagiaan. Langkah itu adalah tobat.

Tobat merupakan suatu kondisi yang muncul dari hati manusia yang menyesali dosa-dosanya, disertai tekad untuk kembali menjadi manusia yang bebas dari dosa. Manusia yang bertobat adalah

sosok manusia yang mau kembali ke jalan yang benar dan kepada diri yang asali (*fitrah/suci*).

Dosa adalah penjara. Dosa menjadikan manusia tidak bebas. Dosa menjadikan manusia kehilangan arah dan harapan. Mengakibatkan manusia menjadi tidak bahagia, mengalami keterasingan dan ketersendirian. Sedang "kembali" (tobat) adalah jalan menuju pembebasan dan pemulihan hidup manusia. Setelah menjalani pembebasan dan pemulihan diri, manusia tidak punya lagi alasan untuk menghukum dirinya sendiri.

Dosa adalah penyimpangan hubungan manusia dengan Allah, juga penyimpangan interaksi antar manusia. Dengan pertobatan, manusia bisa kembali mengalami dirinya sebagai manusia yang merdeka dan sejati.

Dosa (*adz-dzanbu, al-itsm, al-jurm, al-ma'shiyah*), menurut syari'at Islam, adalah perbuatan melanggar hukum Tuhan atau agama. Rumusannya sangat sederhana, yakni melakukan sesuatu yang dilarang, atau meninggalkan perbuatan yang diperintahkan (Abd. Qadir Awdah, *at-Tasyri' al-Jinâ'i fi al-Islâm).*

Untuk memulihkan diri dari dosa, Islam mengajarkan hal-hal berikut (Hasyim Ar-Rusuli al-Mahallati, *Akibat Dosa,* 1996):

1. Menjauhkan diri dari tempat kejahatan agar tidak terjerumus ke dalam dosa.
2. Memusatkan perhatian pada upaya penguatan iman dengan memperbanyak zikir kepada Allah.
3. Mengarahkan diri untuk senantiasa merenung tentang; dari apa diri diciptakan, untuk apa diciptakan dan ke mana akan kembali. ◈

4
Kerja Tanpa Stres

Stres Kerja

Stres, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah "gangguan atau kekacauan mental-emosional yang disebabkan faktor luar; ketegangan." Stres biasa terjadi ketika seorang individu dihadapkan pada tuntutan yang dinilai terlalu besar. Dengan kata lain, stres muncul akibat kondisi yang timpang antara tuntutan, harapan, dengan penilaian kemampuan diri dan kenyataan.

Stres kerja adalah suatu perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dialami karyawan/pekerja/orang bekerja dalam menghadapi pekerjaannya. Ditandai dengan berbagai gejala yang muncul, baik secara fisik, psikis maupun perilaku yang tidak biasa. Berbagai gejala stres yang muncul itu adalah (John B. Arden: 2006):

Gejala Fisik	Gejala Psikilogis	Gejala Perilaku
• Sakit kepala • Sakit punggung • Kehilangan nafsu makan • Makan berlebihan • Bahu tegang • Diare • Insomnia (Sussah Tidur) • Kelelahan • Sering flu • Gangguan pencernaan • Napas pendek • Gangguan perut	• Pesimisme • Mudah lupa • Kebosanan • Ketidaktegasan • Ketidaksabaran • Pikiran yang kaku • Depresi • Kecemasan • Tidak logis • Apatis • Kesepian • Merasa tidak berdaya • Ingin melarikan diri	• Keresahan • Mudah marah • Sifat suka memerintah • Rentan mengalami kecelakaan • Isolasi sosial • Agresivitas • Membela diri • Kecurigaan • Higiene yang buruk • Tidak memiliki rasa humor • Mudah bingung • Mangkir/bolos Kerja • Pekerjaan yang buruk

Salah satu fungsi jantung adalah memompa darah untuk dialirkan ke seluruh tubuh. Ketika jantung menerima lebih sedikit darah selama stres, terutama ketika stres sudah menjadi kronis, beberapa masalah kesehatan bisa muncul, bahkan tak jarang berujung pada kematian.

Sistem saraf *parasimpatik* adalah bagian dari sistem saraf otonom yang cenderung bertindak berlawanan dengan sistem saraf *simpatik*. Jika sistem saraf *simpatik* mempercepat detak jantung dan mempercepat kontraksi pembuluh darah, sistem saraf *parasimpatik* memperlambat detak jantung dan melebarkan pembuluh darah. Selain itu, jika sistem saraf *simpatik*—hanya diaktifkan saat terjadi stres—cenderung memberi efek negatif

bagi tubuh, sistem parasimpatik justru berusaha menjaga keseimbangan tubuh selama stres terjadi.

Ketika stres terjadi, tubuh akan meresponnya dengan pengeluaran hormon-hormon yang ditujukan untuk membantu tubuh dalam menghadapi kesulitan yang diakibatkan stres. Hormon-hormon itu diproduksi oleh sistem saraf parasimpatik. Itu diperlukan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Walau demikian, jika stres dialami dalam jangka waktu yang cukup panjang—yang memang umumnya terjadi—tubuh tidak akan mampu mempertahankan keseimbangan tersebut. Akibatnya, produksi hormon-hormon tersebut menurun, dan dengan menurunnya hormon itu, otak akan kesulitan mengatasi sumber stres.

Dengan kata lain, stres berlebihan bisa melemahkan tubuh. Tubuh yang lemah akan kesulitan mengatasi sumber stres, sumber stres akan terus berlanjut dan membuat tubuh semakin lemah. Itu adalah lingkaran yang tidak akan berhenti.

Pengaktifan sistem saraf simpatis yang berlebihan dapat menimbulkan serangkain masalah fisik, antara lain:

- Masalah pada perut; Stres akan merangsang saraf *simpatik* dan mengakibatkan berkurangnya pengeluaran enzim-enzim prankeas, karenanya makanan menjadi sulit dicerna. Inilah yang menyebabkan perut kembung.
- Keringat dingin; Otot perlu pendinginan, baik ketika melakukan "respon melawan" maupun "melarikan diri". Sebagai akibatnya, ketika mengalami stres, tubuh akan mengeluarkan keringat meskipun udara dingin. Anda akan dikira sedang demam;
- Gemetar; Untuk memaksimalkan aliran darah ke organ-organ vital, darah dialirkan menjauh dari kulit. Karena penyempitan pembuluh darah, Anda akan gemetar. Tanpa darah yang mengalir ke kulit dan daerah permukaannya, kulit menjadi lebih dingin;
- Denyut jantung yang cepat; Sebagaimana sudah disinggung di muka, pengaktifan sistem saraf *simpatik* ketika stres akan mempercepat detak jantung. Detak jantung yang terlalu cepat (pada kondisi normal jantung berdetak antara 60-100

kali per menit), selain dapat memicu serangan panik juga dapat memicu serangan jantung.

Efek psikologis stres jangka panjang dapat membatasi kemampuan seseorang untuk berprestasi dengan baik saat bekerja. Kinerja yang menurun membuat seseorang mengalami lebih banyak stres. Ketika seseorang terburu-buru dalam mencoba menyelesaikan pekerjaan, ia akan membuat lebih banyak kesalahan, cidera di tempat kerja, atau kerja menjadi tidak efisien. Gejala seperti ini, oleh Dr. David Lewis dalam *American Psychological Association,* disebut sebagai "penyakit buru-buru".

Hans Selye, dalam *The Stress of Life,* berpendapat bahwa "stres hanya bisa dihindari dengan mati", mengingat amat sulitnya—jika tidak dikatakan mustahil—menghindari stres. Hanya saja, cara bereaksi setiap orang terhadap stres yang dialaminya tidak sama. Ada yang menganggap stres sebagai ancaman, ada juga yang melihatnya sebagai sebuah tantangan. Selye menyebut *sindrom penyesuaian umum* untuk mengilustrasikan seseorang yang

dapat menyesuaikan diri dengan stres, melalui tiga tahapan:

1. Alarm fisiologis
2. Penyesuaian terhadap stres
3. Kelelahan.

Selama fase alarm, semua sumber daya ditempatkan dalam modus yang sangat siaga untuk menghadapi ancaman atau penolakan yang akan datang. Sementara pada fase penyesuaian, seseorang berjuang mengerahkan sumber daya psikologis dan fisiologisnya untuk menghadapi stres. Dan fase kelelahan akan datang ketika seseorang sudah menyelesaikan tugas/pekerjaan atau menyerah.

Ada cara-cara yang sehat dan tidak sehat dalam menghadapi stres. Tabel berikut menunjukkan daftar yang saling betentangan untuk menunjukkan dua cara yang berbeda dalam menghadapi stres, yaitu:

Adaptif	Maladaptif
• Mobilisas energi • Tonus Kardiovaskular yang bertambah • Tekanan pencernaan • Tekanan pertumbuhan • Tekanan reproduksi • Tekanan sistem kekebalan • Pikiran yang bertambah tajam	• Kehabisan energi, kelesuan • Tekanan darah rendah/tinggi • Tukak, radang usus besar • Pengerdilan psikogenik • Libido rendah, impotensi • Lebih banyak masuk angin dan flu • Kematian neuron

Tipe kepribadian manusia berperan penting dalam menentukan preferensi sikap yang diambil ketika dihadapkan pada stres. Mayer Friedman dan Ray Rosenman, dalam *Type A Behavior and Your Heart,* memperkenalkan teori kepribadian yang disebut Tipe A dan Tipe B. Orang-orang Tipe A cenderung lebih agresif, bermusuhan dan tampak terburu-buru. Orang yang memiliki tipe kepribadian ini, menurut dua ahli jantung itu, sering mengalami stres dan karenanya rentan mengalami serangan jantung dan kematian dini. Sedangkan kepribadian Tipe B jauh lebih adaptif dan sehat. Orang-orang Tipe B rileks dan menjalani kehidupan dengan tenang. Mereka tidak bereaksi secara berlebihan terhadap stres, tetapi menghadapinya sambil berusaha mencapai tujuan mereka dengan tempo yang tidak menekan kejiwaan.

Stres menyebabkan bahan kimia yang disebut *glukosortikoid,* termasuk *kortisol,* dikirim ke seluruh tubuh. Kortisol disebut juga *hormon stres.* Hormon ini mengatur metabolisme karbohidrat, tekanan darah dan suhu tubuh, sambil menekan sitokin, sebuah elemen kunci sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu banyak orang yang mudah menderita flu disebabkan mengalami stres. Beberapa keluhan fisiologis paling umum yang disampaikan oleh dokter, terkait dengan stres, antara lain :

- Sakit kepala
- Insomnia
- Sakit punggung
- *Bruxism* (menggertakkan gigi di malam hari)
- Gangguan seksual
- TMJ (sakit sendi temperomandibular-sakit rahang)
- Asma
- Tekanan darah tinggi
- Gangguan pencernaan pada lambung dan usus
- Penyakit jantung koroner
- Pusing

- Herpes; luka-luka mulut
- Telinga berdengung
- Migrain
- Diare
- Tukak lambung; gejala penyakit yang menyerang lambung, disebabkan oleh peradangan pada lambung.

Stres, terutama dalam situasi yang serba tidak menentu seperti sekarang, mungkin tidak dapat dihindari oleh siapa pun. Akan tetapi, Dr. Israel Possner dan Dr. Lewis Leitnor, dalam *American Psychological Association Monitor* (Desember 1999), berpendapat bahwa kita bisa beradaptasi dengan stres. Jika kita mampu meramalkan dan mengendalikan stres, kemungkinannya adalah kita dapat menyesuaikan diri secara menyenangkan terhadap stres. Namun, jika sebaliknya, kita akan merasa tidak berdaya. Oleh karena itu, yang harus kita lakukan adalah mengenali diri dan segala yang bisa mengganggu diri (menyebabkan stres). Dengan begitu, kita sudah membentengi jiwa kita dari akibat negatif stres. ◈

KECEMASAN

Cemas adalah salah satu reaksi emosi yang paling umum. Dalam bentuk yang paling halus, cemas merupakan suatu perasaan tidak tenang, sedangkan dalam bentuk yang paling ekstrem, cemas bisa muncul dalam bentuk serangan panik. Berbagai sensasi dan gejala yang dihubungkan dengan kecemasan, yaitu:

- ♦ Merasa pusing, pening, atau kepala melayang-layang.
- ♦ Tangan gemetar.
- ♦ Berkeringat (bukan karena panas).
- ♦ Nafas pendek.
- ♦ Rasa takut yang hebat pada kematian tanpa alasan yang jelas.
- ♦ Perasaan bahwa malapetaka akan datang
- ♦ Diare, mual, atau gangguan perut.

- Mati rasa dan kesemutan di kedua tangan.
- *Parasthesias* (kesemutan kulit)
- Tidak bisa rileks.
- Perasaan tegang/gelisah.
- Perasaan seolah-olah sedang tercekik.
- Jantung berdetak cepat.
- Perasaan terpisah dari tubuh.
- Takut berada sendirian.
- Kesadaran diri yang ekstrem.
- Perhatian dan konsentrasi yang lemah.

Sindrom kecemasan yang disebut sebagai "Gangguan Kecemasan yang Digeneralisasikan" (*Generalized Anxiety Disorder*/GAD), berbeda dengan gangguan kepanikan dan fobia. Karena kecemasan tersebut serupa dengan rasa sakit kronis yang tidak mungkin hilang, meski tidak terlalu intens. Ada beberapa gejala GAD yang umum, yaitu:

- Ketegangan otot.
- Keresahan; perasaan tidak tenang /gelisah.
- Sifat mudah marah.
- Pikiran menjadi kosong/sulit berkonsentrasi.

- Mudah lelah.
- Gangguan tidur.
- Perasaan seperti ada sebuah benjolan di tenggorokan.
- Sering buang air kecil.
- Mulut kering.
- Tangan berkeringat.
- Merasa gemetar/menggigil.

Ada beberapa perangkap pikiran buruk yang menimbulkan kecemasan, yakni:

- Perfeksionisme: watak atau sifat yang menolak segala sesuatu yang tidak sempurna. Orang perfeksionis memiliki perhatian berlebih kepada detail sesuatu. Ia bersifat obsesif-kompulsif (penyakit ragu-ragu). Hal ini mendorong diri mereka ke dalam kecemasan;
- Kekakuan; Pemikir yang kaku akan mengalami kesulitan berpikir di luar kemungkinan hitam/putih, ini/itu, dan benar/salah. Pemikir jenis ini gagal melihat corak abu-abu;

- Obsesi kontrol: Orang yang merasakan adanya kebutuhan intens untuk mempertahankan rasa pengendalian yang ketat terhadap berbagai peristiwa dalam kehidupannya, membuat dirinya selalu menghadapi kenyataan pahit.

Karen Horney, dalam *Basic Anxiety,* mengatakan bahwa seseorang, dalam merespons perosalannya, akan melakukan beberapa kemungkinan reaksi, antara lain:

1. Reaksi menghadapi untuk segera menaggulangi (*facing and fight*).
2. Reaksi menghindar dari sesuatu yang dirasakan akan menjadi sumber masalah (*fly and hide*).
3. Reaksi mendekat, dalam arti menghadapi sedikit demi sedikit (pendekatan *behavioristic* sebagai usaha adaptasi, pembiasaan diri, bertahap, sehingga persoalan itu tidak lagi menjadi hal yang sensitif). ◈

DEPRESI

Depresi merupakan kondisi yang jauh lebih melemahkan dari pada kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk dapat mengidentifikasikan gejala depresi, di antaranya:

- Kelelahan
- Dorongan seks yang rendah
- Sering menangis
- Pikiran negatif
- Terbangun pada dini hari
- Insomnia/susah tidur
- Rasa kantuk yang berlebihan (hipersomnia)
- Merasa putus asa/tidak berharga
- Mudah marah
- Kehilangan berat badan dengan cepat
- Nafsu makan yang rendah

- Merasa seperti "pergi jauh"
- Isolasi sosial
- Suasana hati tertekan
- Kesulitan membuat keputusan
- Merasa seolah-olah ditentang setiap orang
- Menyikapi masa depan dengan suram
- Bosan dengan segala sesuatu
- Hobi-hobi sebelumnya tidak memberikan kesenangan
- Pikiran bunuh diri.

Cara untuk mengatasi depresi adalah:

- Mendorong pemecahan masalah, misalnya dengan menetapkan tujuan-tujuan jangka pendek;
- Tingkatkan kegiatan yang produktif dan memberi kesenangan, misalnya hiburan, dan sebagainya.
- Pelajari cara untuk menjadi *asertif* (tidak mengabaikan diri dan tidak mengabaikan orang lain), dengan ikut kursus pelatihan tentang *asertif*;
- Debatlah gagasan-gagasan yang tidak rasional.

Cara berpikir yang salah dapat menimbulkan efek dramatis terhadap cara seseorang merasakan luapan emosional. Depresi kian menjadi-jadi jika diberi bahan bakar oleh “kesalahan pemikiran” yang diidentifikasikan sebagai berikut:

- Pemikiran yang terpolarisasi; Hitam dan putih, semua atau tidak sama sekali, baik atau buruk, sangat bagus atau rusak.
- Generalisasi yang berlebihan; Jika Anda mengalami sebuah insiden tidak menyenangkan dan buru-buru menarik kesimpulan tentang seluruh pekerjaan, berarti Anda telah melakukan generalisasi secara berlebihan;
- Personalisasi; Anda mungkin menafsirkan setiap kilas pandangan dan komentar yang dibuat oleh rekan-rekan kerja sebagai celaan terhadap diri Anda. Stres kerja Anda bertambah intens karena Anda merasa tidak berharga di mata orang lain;
- Membaca pikiran; Anda munkin beranggapan bahwa Anda mengetahui apa yang sedang dipikirkan oleh rekan kerja Anda;

- Yang harus dan yang tidak boleh; Anda mungkin membuat peraturan yang kaku dan tidak fleksibel (yang harus dan yang tidak boleh) untuk diri sendiri, yang memberi sedikit sekali fleksibilitas kepada Anda untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan kerja.
- Menganggap malapetaka; Anda mungkin memandang setiap kejadian sebagai malapetaka besar;
- Penalaran emosional; Anda mungkin membuat pendapat Anda hanya berdasarkan bagaimana Anda merasa. Jika Anda mengalami depresi, sebagian besar pikiran mengenai pekerjaan akan negatif. ◈

Stres dan Pola Makan

Jika Anda sedang mengalami stres kerja, sangat penting bagi Anda untuk mempertahankan makanan seimbang. Makanan yang buruk bisa memperburuk keadaan stres kerja. Makanan yang kita makan adalah bahan bakar bagi otak dan otak adalah pemakai energi tertinggi dari semua organ dalam tubuh. Setiap asupan makanan akan menimbulkan dampak yang besar pada kemampuan dan fungsi otak.

Apa yang kita makan akan sangat berdampak besar terhadap komposisi biokimia otak. Asam amino yang ditemukan pada sebagian besar makanan merupakan balok-balok bangunan yang penting bagi bahan kimia otak (*Neurotransmiter*). Tanpa asupan neurotransmiter yang memadai, otak kita tidak akan bisa berfungsi secara seimbang.

Neurotransmiter memainkan peranan yang sangat penting dalam mengoperasikan otak kita.

Neurotransmiter dibentuk oleh asam-asam amino tertentu dari makanan yang masuk ke dalam tubuh. L-Glutamin adalah asam amino yang ditemukan dalam beberapa jenis makanan, seperti buah almon dan buah persik, yang ketika dicerna, dapat digunakan tubuh untuk membentuk *neurotransmiter* yang disebut GABA. GABA sangat dibutuhkan dalam menjaga kemampuan tubuh untuk tetap tenang.

Setiap *neurotransmiter* memiliki fungsi tertentu, seperti:

- Asam amino L-Triptofan, bersumber pada kalkun, susu, gendum parut, keju lembut, biji labu, kacang kedelai. Ia membentuk *neuro-transmiter serotonim* dengan efek memperbaiki tidur, meningkatkan ketenangan dan menjaga suasana hati;
- Asam amino L-Glutamin, bersumber pada telur, buah persik, jus anggur, avokad, bunga matahari, granola dan kacang polong. Ia membentuk

neurotransmiter GABA dengan efek mengurangi ketegangan dan sikap mudah marah;

- Asam amino L-Fenilalanin, bersumber pada kacang tanah, kacang lima, biji wijen, ayam, yoghurt, susu dan kacang kedelai. Ia membentuk *neurotransmiter dopamin,* dengan efek mengurangi kemarahan dan meningkatkan perasaan senang;
- Asam amino L-Fenilalanin membentuk *neurotransmiter norepinefrin,* dengan efek meningkatkan energi, perasaan senang dan daya ingat.

Stres dapat menghabiskan asupan vitamin A, B dan Kalium di dalam tubuh. Kekurangan vitamin dapat mengurangi kemampuan kita untuk berpikir secara jernih. Makanan yang buruk sangat berkait erat dengan munculnya berbagai masalah kesehatan yang dapat memperberat stres. Stres terbukti mempengaruhi tingkat kolesterol dalam tubuh, dan kolesterol yang tinggi akan menyebabkan peningkatan risiko masalah kardiovaskular (yang berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah).

Ada dua jenis kolesterol, yaitu: kolesterol berkepadatan tinggi (*High Density Lipoprotein*/ HDL/ kolesterol baik) dan berdensitas rendah (*Low Density Lipoprotein*/ LDL/ kolesterol jahat), atau apa yang biasa disebut lemak jenuh. HDL dapat menghilangkan kolesterol jahat di dinding arteri. Sedang LDL atau lemak jenuh membuat endapan dan plak yang menyumbat dinding arteri.

Lemak jenuh (LDL) banyak terkandung dalam mentega, daging, kuning telur, minyak kelapa, minyak kelapa sawit dan susu murni. Sedangkan lemak tak jenuh (HDL) banyak terkandung dalam minyak *safflower*, minyak wijen, minyak kacang kedelai, dan ikan.

Para ahli gizi, profesional medis, dan *Senate Select Committe on Nutrition and Human Needs*, merekomendasikan makanan seimbang sebagai berikut: 1). Makan lebih banyak buah dan sayur; 2). Ganti makanan yang mengandung tepung putih olahan dengan tepung kompleks, seperti gandum utuh; 3). Makan sedikit daging merah; 4). Minimal-kan konsumsi telur, mentega, dan margarin; 5). Minimalkan makanan yang mengandung garam; 6).

Gunakan susu dan keju lemak rendah dan bukan susu dan keju murni.

Garam yang berlebihan dapat merusak usaha penanggulangan stres, karena garam akan mengosongkan kalium, padahal kalium yang rendah berkaitan dengan peningkatan kecemasan. Orang yang sedang mengalami stres berat akan mengalami hipertensi, dan garam dapat memperparah hipertensi, karena meningkatkan tekanan darah serta menyebabkan penahanan cairan yang menambah tekanan pada jantung dan sistem peredaran darah. Tekanan darah tinggi berhubungan dengan perasaan "gelisah".

Nikotin dapat meningkatkan stres, karena titik-titik reseptor mencandu dalam otak menerima "obat bius"—efek dari nikotin adalah pengaktifan bukan relaksasi. Nikotin dapat meningkatkan kecepatan pernafasan, denyut jantung, gelombang otak, dan hormon stres. Merokok juga dapat meningkatkan kolesterol LDL.

Kafein dapat menghabiskan vitamin B (khususnya tiamin) dan meningkatkan hormon stres. Kafein dalam jumlah besar dapat membuat tubuh

mengalami stres dan supersiaga yang berkepanjangan. Mengonsumsi minuman berkafein dalam jumlah signifikan sama artinya dengan "menenggak kecemasan dalam bentuk cairan".

Jika seseorang mengonsumsi lebih dari 250 miligram kafein (2-3 cangkir kopi masak) perhari, ia akan mengalami serangkain masalah. Di antaranya: mengalami kegugupan, keresahan, kegelisahan, muka memerah, diuresis (merasa harus buang air kecil setiap waktu), gangguan perut dan usus, kekejangan otot, aliran pembicaraan dan pikiran yang tidak teratur, ketidakteraturan irama jantung (takikardia) dan insomnia.

Alkohol adalah zat yang juga menimbulkan stres. Hal ini untuk menjawab mitos bahwa alkohol mengurangi stres, meringankan depresi, mengurangi kecemasan, dan membantu tidur. Fakta yang benar mengenai alkohol adalah bahwa alkohol menyebabkan masalah bagi peminumnya, yaitu:

- Alkohol meningkatkan stres karena menurunkan kadar *neurotransmiter* (yakni GABA) yang bisa membantu seseorang menjadi tenang dalam menghadapi stres;

- Alkohol meningkatkan kecemasan (karena menurunnya kadar GABA), dan dapat menyebabkan peminumnya mengalami serangan panik;
- Alkohol menurunkan kadar *neurotransmiter serotonin*; karena itu meningkatkan depresi.
- Alkohol merusak tidur lelap.

Biopsikososial adalah akibat yang ditimbulkan dari mengonsumsi alkohol. Konsekuensi *"bio"* mencakup gangguan tubuh dan otak; kosekuensi *"psi"* mencakup kekurangan daya pikir dan kestabilan emosi; dan konsekuensi *"sosial"* mencakup kesulitan dalam hubungan antar pribadi. Alkohol akan membunuh sel-sel otak, mengurangi aliran darah ke otak dan mengganggu komposisi kimia otak dengan merusak kerja *neurotransmiter* (*degradasi neurotransmiter*).

Alkohol yang diminum hari ini mungkin membuat peminumnya merasa rileks, tetapi itu hanya untuk beberapa hari, sebab beberapa hari berikutnya ia akan mengalami kecemasan. Alkohol dapat merusak daerah tertentu pada otak, khususnya

hipokampus dan otak kecil (*cerebellum*). Hipokampus sangat penting dalam proses belajar dan menjaga ingatan. Alkohol juga dapat menimbulkan "penyempitan kognitif", yang itu berarti menurunkan kapasitas berpikir. ◈

Kiat Menghadapi Kemarahan

Saat berhadapan dengan orang yang sedang diliputi kemarahan—dan tidak ada jalan keluar untuk menurunkan ketegangan orang tersebut, salah satu cara yang bisa kita lakukan adalah mengajaknya duduk. Jangan membiarkannya terus berdiri, lebih-lebih kita tertantang untuk berdiri berhadapan. Sambil duduk, kita berbicara kepadanya secara lebih pelan, dengan nada, kecepatan dan irama yang juga lebih lamban daripada cara bicara orang tersebut.

Selain itu, untuk menenangkan diri kita—agar tidak terpancing dengan kemarahan orang itu, tarik nafas dalam-dalam lalu hembuskan dengan pelan. Terus lakukan berulang-ulang hingga rasa tenang menjalar di hati dan tubuh kita. Batasi pergerakan tubuh kita—bergerak sesedikit mungkin. Atur

gerakan tubuh, agar kita seola-olah tidak memedulikan orang itu. Hindari membuat gerakan-gerakan yang bisa dinilai merendahkan, misalnya: menunjuk, memutar mata, atau menggeleng-gelengkan kepala, dan sebagainya. Jika memungkinkan, berikan sedikit humor.

Di dalam buku *When Anger Hurts,* Mathew McKay, Peter Rogers, dan Judith McKay, mengemukakan, kesalahan dalam mengomunikasikan kemarahan, yang acap dilakukan sebagian orang, disebabkan karena mereka mempercayai empat mitos, yaitu:

1. Kemarahan dikendalikan oleh tenaga fisik yang tidak terkendali.

   Benar bahwa kemarahan berkorelasi dengan tingkat *prolaktin* yang tinggi pada wanita, *testosteron* pada pria, serta tingkat *adrenalin* dan *norepinefrin* yang tinggi pada semua orang. Tetapi tidak berarti kita mempunyai kecenderungan biokimiawi untuk mengekspresikan kemarahan secara tidak terkendali;

2. Kemarahan adalah naluri.

   Padahal kita sebenarnya tidak memiliki "otak kejam" yang mendorong tindakan agresif. Benar bahwa ekspresi kemarahan merupakan fungsi penting di masa lampau evolusioner kita, tetapi dengan kapasitas otak yang bertambah luas, kita sebenarnya bisa mengembangkan kemampuan untuk menghambat impuls-impuls kemarahan;

3. Frustrasi menimbulkan kemarahan.

   Sayangnya, banyak orang berangapan bahwa ada serangkaian peristiwa yang seolah-olah wajar; frustrasi -› kemarahan -› agresi. Padahal sebenarnya frustrasi tidak selalu menimbulkan kemarahan, sebab ada banyak jalan emosi dan perilaku untuk menyalurkannya;

4. Adalah sehat untuk menyalurkan kemarahan.

   Mungkin benar bahwa menyalurkan rasa marah bisa melepaskan ketegangan, bagus untuk kesehatan. Hanya saja, berbagai konsekuensi yang muncul darinya (laku agresif) tidak ada yang bisa dikatakan sehat, semuanya merugikan. Kerugian paling awal adalah, jika ekspresi

kemarahan kita, misalnya, berteriak atau menyerang orang, penyebab kemarahan kita tidak akan diperhatikan orang tetapi kitalah—karena salah mengekspreskan kemarahan—yang menjadi fokus kecaman orang.

Di sisi lain, Nabi Muhammad Saw pernah bersabda: *"Marah itu berasal dari setan. Setan berasal dari api. Api akan padam oleh air. Oleh karena itu, jika kalian marah, maka berwudhulah" (HR. Ahmad).*

Cara paling baik dalam menghadapi kemarahan adalah menahan kemarahan itu, sehingga kita bisa:

1. Mencari tahu sumbernya, dengan cara bertanya kepada diri sendiri;
2. Mencari tahu adakah emosi lain yang sebenarnya sedang ditutupi oleh kemarahan itu.

Dengan begitu, kemarahan akan terkendali. Bahkan kita bisa menimbang, apakah sesuatu yang menjadi sumber kemarahan itu layak diekspresikan dengan meluapkannya atau tidak. Lebih jauh, pikiran kita akan memiliki waktu untuk memikirkan akibat-akibat negatif darinya.

Tentang menahan kemarahan ini, Nabi Saw. bersabda:

... الصُّرَعَةُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

"... Orang yang kuat adalah yang dapat mengendalikan dirinya di kala marah." (HR. Muslim dan Ahmad)

Ada beberapa perangkap pikiran yang bisa menjadi bahan bakar kemarahan. Perangkap-perangkap ini biasa muncul secara otomatis jika daya kemarahan tidak berusaha ditekan, yaitu:

- Melebih-lebihkan: Di dalam situasi panas—akibat kemarahan, seluruh dorongan emosi dimobilisasi untuk menyerang. Jika kita terpaku pada satu kerangka pemikiran dengan terus melebih-lebihkannya, kemarahan kita akan mendapat bahan bakar dan makin bertambah besar.
- Pseudotelepati/membaca pikiran: Ketika marah kepada seseorang, kita mungkin memiliki kecenderungan untuk membaca niat buruknya, lalu sampai pada kesimpulan bahwa ia bermaksud menyakiti kita;

- Pelabelan kasar: Ada kebutuhan untuk mengategorikan, mengartikan apa yang kita lihat dan kita dengar. Dalam keadaan marah, kita cenderung membuat kategori kasar, hitam dan putih;
- Yang seharusnya dan yang tidak: Kemarahan bisa memobilisasi energi kita untuk bereaksi secara salah. Ketika dihadapkan pada delima mengenai "apa yang harus dilakukan" dan "bagaimana cara melakukannya", kemarahan menutupi kenyataan dan berubah menjadi nafsu membenarkan diri sendiri. Pilihan itu pun karenanya dipersempit menjadi "yang seharusnya" dan "yang tidak seharusnya", atau membenarkan diri dan menyalahkan yang di luar diri.
- Mengglobalkan: Kemunculan satu insiden kecil yang dinilai mengganggu—misalnya dalam suatu hubungan kerja, jika ditanggapi dengan rasa marah, sudah cukup untuk mengklaim keseluruhan hubungan—baik yang sudah maupun yang akan dilakukan—sebagai sesuatu yang merugikan dan tidak memiliki nilai guna. Ketika itu terjadi, muncullah dorongan untuk

menghancurkan hubungan secara keseluruhan.◈

Jika Anda Seorang Supervisor

Suatu kelompok kerja yang dibawahi supervisor yang buruk, sering kali menempatkan produktivitas kerja sebagai satu-satunya tujuan organisasi. Produktivitas memang perlu, tetapi itu tidak menjadi kebolehan untuk tidak memerhatikan kondisi lingkungan emosional pekerja. Lingkungan emosional yang kondusif, langsung atau tak langsung, bahkan merupakan salah satu faktor penentu tingkat produktivitas kerja.

Beberapa gaya supervisor biasanya menjadi sumber stres kerja. Gaya yang mereka terapkan acap memberi ketidakpuasan dan tekanan lebih kepada pekerja, sehingga membuat mereka stres, dan pada akhirnya menurunkan semangat kerja mereka. Dua gaya yang paling destruktif adalah:

1. Gaya autokratis. Di sini, misi abadi supervisor adalah menegaskan otoritasnya. Setiap hal disentralisasikan, dengan ia sendiri sebagai penentunya. Karena ia tidak mendelegasikan otoritas, ia melibatkan diri dalam setiap upaya pengambilan keputusan. Ia secara tak langsung telah mengecilkan arti dan kemampuan pekerja. Para pekerja, karena itu, merasa diperlakukan sebagai budak yang bodoh. Mereka membencinya, dan ia tidak paham mengapa.
2. Gaya Laissez-Faire. Di sini, supervisor menjadi manager yang "lepas tangan". Perhatian dan partisipasinya pada hal-hal yang sedang dilakukan para pekerja sangat sedikit. Bahkan ketika pekerja mencari petunjuk, ia tidak memberikan apa-apa.

Seorang supervisor yang menepuk dada dan menuntut kesetiaan dari bawahannya akan kehilangan respek. Supervisor semacam itu tidak akan pernah dihargai—lebih-lebih disukai, tetapi sebaliknya, dibenci dan dinilai rendah. Jika Anda seorang supervisor, dan Anda ingin memperoleh

respek dari bawahan Anda, pastikan bahwa Anda **tidak:**

- ♦ Memperlakukan orang dengan kasar, tanpa perasaan;
- ♦ Secara pilih-pilih memuji satu orang sambil mengabaikan yang lain, padahal kinerja mereka sama baiknya;
- ♦ Melangkahi setiap orang untuk naik jabatan;
- ♦ Melimpahkan tugas, sebagai hukuman, kepada bawahan.

Akan tetapi, pujilah staf Anda atas hasil pekerjaannya. Dengan begitu, karyawan akan merasa dihargai dan terpacu untuk bekerja lebih keras. Pendekatan yang positif akan menular; mereka mungkin akan saling memuji untuk suatu tugas yang dikerjakan dengan baik. Efek secara keseluruhan adalah terbentuknya tim yang kompak.

Respek dari bawahan bisa diperoleh dengan cara:

- ♦ Memperlakukan orang secara adil;
- ♦ Mengakui bila Anda salah;

- Meminta masukan dari bawah;
- Menunjukkan bahwa Anda bersedia menyingsingkan lengan baju Anda dan ikut bekerja keras;
- Menunjukkan visi dan arah;
- Mengembangkan persahabatan dan bukan permusuhan. ◈

Bekerjalah untuk Kehidupan, bukan Hidup Untuk Pekerjaan

Sebagian orang yang mengalami stres kerja akan kesulitan membedakan diri dengan pekerjaan mereka. Batas antara pribadi dan pekerjaan mereka menjadi kacau. Akibatnya, mereka tidak tahu lagi mana yang harus lebih diutamakan, apakah diri atau pekerjaan. Oleh karena itu mereka hidup untuk pekerjaan, bukan bekerja untuk kehidupan.

Stres bisa meningkat saat orang dihadapkan pada tumpukan pekerjaan. Tugas yang satu belum selesai, tugas baru sudah menunggu. Saat mengerjakan satu tugas, padahal belum selesai, yang dipikirkan adalah tugas lain yang menunggu dirampungkan. Mengerjakan sebuah tugas, karena itu, ditujukan agar bisa sesegera mungkin mengerjakan tugas yang sudah menunggu itu.

“... berpuasa dan berbukalah, berqiyamul-lail dan tidurlah. Karena tubuhmu memiliki hak atas dirimu, matamu memiliki hak atas dirimu, dan istrimu juga memiliki hak atas dirimu.”

(HR. Al-Bukhari)

Pengelolaan waktu merupakan bagian penting dari cara mengurangi stres. Pengelolaan waktu menghendaki agar Anda :

- ♦ Membuat skala prioritas dan bekerja sesuai skala tersebut;
- ♦ Memberi Anda cukup waktu untuk menyelesaikan setiap tugas, dan memberi kesempatan pada tubuh untuk beristirahat;
- ♦ Mendelegasikan tugas kepada orang lain yang bisa membantu. Jangan mencari alasan bagi diri sendiri dengan berkata: "Mereka tidak akan mengerjakannya dengan benar."
- ♦ Mengerjakan setiap tugas dengan sebaik-baiknya dan bekerja secara lebih manusiawi.

Suzanne Kobassa dan Salvator Maddi, psikolog dari Unversitas Chicago, mengidentifikasi karakteristik kepribadian yang membantu seseorang untuk menghadapi stres dengan tiga karakter, yaitu:

1. Komitmen : bersungguh-sungguh di dalam apa-apa yang sedang dikerjakan, serta menunjukkan

energi dan minat dalam melaksanakan tugas-tugas itu;

2. Kendali: Merasa bahwa hal-hal yang sedang dikerjakan berada di dalam kendali diri, bukan pekerjaan yang mengendalikan diri;
3. Tantangan: Memandang perubahan sebagai peluang, bukan krisis yang harus dilawan.

Tiga karakter di atas membantu orang tetap sehat, meskipun dihadapkan pada banyak keadaan yang membuat stres. Tiga hal itulah yang menjadi karakteristik esensial dari individu yang "tahan stres". Orang yang tahan stres dapat menghadapi stres yang oleh orang kebanyakan dirasakan sebagai tak tertahankan.

Profesor Mihaly Csikszentmihalyi dari Universitas Chicago telah menjelaskan bagaimana orang bisa menghindari kecemasan, sambil pada saat yang sama menyinkirkan kebosanan. Menurutnya, jika seseorang mencurahkan energinya untuk mencari keseimbangan antara merasa kewalahan akibat stimulasi dan kecemasan di satu pihak, serta ke-

bosanan di pihak lain, ia bisa mengalami aliran-aliran perasaan berupa kesenangan.

Perasaan senang akan meningkat jika seseorang mampu mengembangkan rasa optimisme dan ambisi. Dr. Daniel Goldman menekankan pentingnya optimisme dan ambisi sebagai karakteristik "*intelegensi emosional*". Dua karakteristik ini bisa ditanamkan dan dikembangkan guna memberi sudut pandang dan arah untuk menghadapi masa depan yang cerah.

Optimisme lebih dari sekedar melihat sebuah gelas sebagai setengah penuh. Perasaan optimis akan muncul jika Anda mengabaikan situasi kekinian (yang sedang dijalani), dan berfokus pada "kemungkinan" dan "potensi". Ambisi yang sehat adalah sikap asertif dan kepekaan akan tujuan yang digerakkan oleh sasaran yang bermakna bagi kehidupan Anda. ◈

Mengatasi Sulit Tidur (Insomnia) karena Stres

Dalam kondisi yang penuh ketegangan, Anda akan sulit tidur. Hormon stres tidak berkurang pada malam hari. Stres meningkatkan *neurotransmiter norepinefrin* dan *epinefrin*, dua *neurotransmiter* yang mengaktifkan sistem saraf Anda. Banyak survei yang menunjukkan bahwa 95% orang pernah mengalami insomnia sekurang-kurangnya satu kali dalam kehidupan mereka. Kira-kira 50% orang mengalami kesulitan tidur sekali seminggu, dan 15% orang mengalami kesulitan tidur dua malam dalam seminggu.

Dr. William Dement dari Universitas Stanford menemukan bahwa sebagian besar dokter, sepanjang pendidikan mereka, hanya menerima 40 menit pelatihan tentang masalah tidur. Minimnya pelatihan ini tercermin dalam pengobatan mereka

terhadap pasien. Ditemukan bahwa 95% masalah tidur pada pasien tidak terdiagnosis. Dokter biasanya tidak bertanya tentang insomnia. Dan ketika mendengar keluhan tentang insomnia, langsung meresepkan *benzodiazepin* kepada pasien, meskipun sebagaian besar jurnal medis merekomendasikan pendekatan non-obat terhadap insomnia.

Tidur telah diteliti secara luas selama lebih dari 70 tahun; ada kira-kira 400 laboratorium tidur di Amerika Serikat. Sejak tahun 1930-an, para peneliti sudah mengidentifikasi jenis-jenis dan tahapan-tahapan tidur.

Jenis tidur ada dua: Tidur Delta (tidur tenang/ gelombang lambat/ non-REM) dan tidur REM *(rapid eye movement)*. Tidur delta adalah tahap tidur di mana gelombang delta EEG lazim atau dominan (tidur tahap 3 dan 4, masing-masing). Tidur jenis ini disebut tidur "gelombang lambat" atau "tidur tenang" karena aktivitas otak melambat secara dramatis, sehingga denyut nadi, pernapasan dan tekanan darah tubuh bergerak lebih tenang dan teratur.

Adapun Tidur REM adalah siklus tidur yang ditandai dengan pergerakan mata yang cepat. Di tidur inilah mimpi terjadi. Selama fase ini, tubuh lumpuh sehingga seseorang tidak bertindak menuruti mimpinya. Orang dewasa menghabiskan sekitar 20% dari waktu tidur mereka di fase ini. Tidur REM disebut "tidur paradoksal", karena jika Anda bermimpi berlari dan sebagian besar organ tubuh Anda berfungsi seolah-olah Anda sedang berlari, Anda sebetulnya tidak bergerak. Orang yang mengalami depresi, kerap "terbangun pada waktu dini hari". Itu artinya ia mengalami periode tidur REM.

Tahap-Tahap Tidur

Tahap-tahap tidur adalah lima bagian atau tahapan dalam siklus tidur, yang masing-masingnya ditentukan oleh jenis aktivitas otak yang terjadi, yakni:

- Tahap I adalah keadaan transisi antara tidak tidur dan tidur. Gelombang otak bergerak cepat dan jika terbangun dari tidur tahap ini, sebagian

besar orang melaporkan bahwa mereka tidak benar-benar tertidur;

- Tahap II, tidur ayam. Banyak pasien insomnia mengeluh tidak tidur ketika sesungguhnya mereka sedang mengalami tidur tahap II. Kita menghabiskan separuh malam dalam tidur tahap II, yang bertambah panjang selama periode stres.
- Tahap III dan IV dianggap sebagai tidur lelap, terjadi ketika kita menghasilkan gelombang otak yang lambat (*delta)*. Ini adalah tahap tidur yang paling penting. Di sinilah sistem kekebalan tubuh diperkuat dan ditingkatkan secara tajam.
- Tahap V adalah tidur REM. Pada tahap ini seseorang mengalami mimpi yang sebagian besar tidak bisa diingat ketika bangun tidur dan mengalami imobilitas (lumpuh/tidak dapat menggerakkan otot). Ini berguna agar orang yang tidur tidak bergerak sesuai apa yang dimimpikannya.

Tahap I-IV merupakan tahapan Tidur Delta, sedang tahap V adalah tidur REM.

Keseluruhan tidur sangat tergantung pada terangnya siang dan gelapnya malam. Cahaya masuk melalui kedua mata Anda, dan retina mengirimkan informasi ke kelenjar pineal Anda. Kelenjar pineal adalah kelenjar endokrin kecil yang terletak di pusat otak—di antara dua belahan, yang membantu mengatur pola bangun/tidur Anda. Kelenjar ini berisi sel-sel peka cahaya, dan bekerja (memproduksi *melatonin*/ hormon yang mebuat kantuk) sesuai dengan jumlah cahaya yang diterima. Jika cahaya yang diterimanya sedikit (dalam keadaan gelap, larut malam), produksi melatonin akan dipertinggi, dan Anda karenanya akan mengantuk. Sebaliknya, ketika cahaya yang diterimanya banyak (pada siang hari), produksi melatonin akan diturunkan, dan Anda tidak mengantuk. Puncak tingkat melatonin di dalam tubuh terjadi antara jam 11 malam dan jam 2 pagi, kemudian turun secara dramatis saat menjelang fajar.

Demikian, Allah pun berfirman:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

> Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya. (QS. Al-Qashash: 73)

Insomnia merupakan masalah utama bagi sebagian besar orang yang mengalami stres kerja. Ada dua jenis insomnia; Insomnia dini dan insomnia mempertahankan tidur. Jika Anda menderita insomnia dini, Anda sulit tidur. Jika Anda mengalami insomnia mempertahankan tidur, Anda sulit untuk tetap tidur; atau Anda tetap tidur tanpa merasa kesulitan tetapi terbangun di tengah malam dan sulit tidur kembali.

Sebagian orang terpaksa menggunakan obat tidur yang dijual bebas, disebut "pil tidur". Setelah meminum pil tidur, pada awalnya, Anda bisa tidur tetapi dengan kualitas yang buruk. Akibatnya, tubuh Anda kurang segar di pagi hari. Pil tidur juga dapat menyebabkan "kekebalan" dan "kecanduan".

Berikut ini adalah daftar beberapa cara yang bisa dilakukan demi menghasilkan tidur yang lebih baik:

1. Jangan melakukan apa pun di tempat tidur selain tidur (dan hubungan seks); Jangan menonton TV, mencocokkan buku cek, mendiskusikan keuangan dengan pasangan, lebih-lebih bertengkar di tempat tidur;
2. Jika Anda tidak bisa tidur dan gelisah, bangun dan pergilah ke ruangan lain;
3. Jangan "mencoba terlalu keras" untuk tidur, Anda akan frustrasi sendiri. Frustrasi ini akan menimbulkan efek paradoksal;
4. Hindari mengonsumsi banyak cairan di malam hari. Ini akan menurunkan kualitas tidur dan menyebabkan Anda terus buang air kecil;
5. Hindari cahaya yang terang, sekurang-kurangnya beberapa jam sebelum pergi tidur. Jangan bekerja di depan komputer sampai larut malam;
6. Lakukan semua perencanaan untuk esok hari sebelum naik ke tempat tidur;
7. Hindari semua tidur siang. Pikirkan tidur siang sebagai pencuri tidur malam Anda;

8. Usahakan untuk mengonsumsi makanan kecil dengan karbohidrat kompleks sebelum tidur. Makanan yang kaya L-triptofan lebih dianjurkan. Jangan memakan apa pun dengan gula atau garam sebelum tidur;
9. Hindari camilan protein di malam hari, karena protein menghambat sintesis serotin; mengakibatkan tubuh berada dalam kesiagaan;
10. Lakukan gerak badan, 3-6 jam sebelum pergi tidur;
11. Jika terganggu oleh suara-suara, gunakan penyumbat telinga;
12. Hindari alkohol;
13. Jika Anda disulitkan oleh insomnia kronis, cobalah teknik penjadwalan tidur;
14. Cobalah latihan relaksasi. ◈

Berhentilah, Lakukan Sedikit Relaksasi

Tubuh, dalam kondisi stres, akan terpacu untuk mempercepat pernafasan, mengencangkan otot-otot di daerah perut dan menyempitkan rongga dada. Untuk menjaga agar mekanisme tubuh tetap seimbang, orang butuh relaksasi. Relaksasi adalah cara tubuh Anda menenangkan diri dengan cara mengurangi kecepatan denyut nadi, metabolisme dan pernafasan.

Saat beristirahat—dalam keadaan normal, manusia dewasa bernafas dari 12 sampai 20 kali per menit, tetapi saat merasakan kecemasan berlebih 27 tarikan nafas per menit (*hiperventilasi*/nafas berlebihan), bahkan lebih. Dengan percepatan seperti ini, orang bisa mengalami banyak gejala fisik seperti mati rasa, kesemutan, mulut kering dan pusing.

Jika Anda merasa cemas, berhentilah dari aktivitas yang sedang Anda lakukan, amati pernafasan Anda dan perlambatlah. Bernafas dalam-dalam—meliputi penarikan udara dan pelepasannya, akan membantu Anda rileks; mengalihkan tubuh dari memberi respon melawan-atau-melarikan diri ke respon relaksasi, dari sistem saraf simpatis ke parasimpatis. Perlambatan kecepatan pernafasan itu bisa dilakukan dengan "nafas perut" (bernafas dengan perut); perut naik bersama tarikan nafas dan turun bersama pengeluaran nafas. Ketika bernafas dengan perut, otot besar yang berbentuk kubah, yang membagi ruang dada dari rongga perut di bawahnya, mengembang dan mengempis. Ketika Anda menarik nafas, diafragma akan bergerak ke atas dan otot-otot perut mengembang, membantu mengeluarkan udara pengap atau karbon dioksida.

Metode relaksasi progresif dimulai dengan merentangkan jari-jari kaki dan menjaga agar otot-otot di kedua kaki tetap tegang, sambil menghitung sampai 10. Kemudian kendurkan otot-otot itu dan perhatikan serta nikmati aliran relaksasi selama

sekurang-kurangnya 20 detik. Lakukan ini sebanyak tiga kali. Setelah itu renggangkan jari-jari tangan selama 10 detik, lalu kendurkan otot-ototnya dan rasakan aliran relaksasi yang menjalar di tangan. Lakukan hal yang sama (pereganganan dan pengenduran itu) pada otot betis, kemudian kedua lengan bawah, kedua paha, kedua lengan atas, kedua tungkai atas, daerah pinggul, otot perut, otot dada, kedua bahu, leher, serta seluruh wajah dan kulit kepala. Akan tetapi ingat, jangan melakukan semua proses itu terlalu keras! Lakukan sekadar untuk merasakan ketegangan dan efek relaksasi, sebagai latihan meditasi.

Meditasi transendental atau meditasi dengan doa (zikir), juga dapat membantu orang rileks. Allah Swt berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. ar-Ra'd: 28)

Sebagian besar jenis meditasi membutuhkan pengosongan pikiran dan pengaturan pernapasan. Ketika seseorang mengosongkan pikiran dan konsentrasi pada zikirnya, kecenderugan untuk berpikir mengenai pekerjaan akan hilang.

Jenis apapun teknik relaksasi yang dipraktikkan, agar bisa memberikan hasil maksimal bagi kebugaran fisik dan mental, harus menjadi sesuatu yang dilakukan secara rutin dan disiplin. Pandanglah relaksasi seperti makan atau tidur, sebagai kebutuhan. Jadikan prosesnya sebagai acara ritual yang terjadwal, misalnya 10-40 menit sebelum atau sesudah mandi. ◈

Aturlah Jam Kerja

Dalam sehari semalam ada 1.440 menit atau 24 jam; setahun terdiri atas 12 bulan atau 365 hari atau 8.760 jam. Dan dalam satu tahun, dengan dikurangi hari libur nasional dan kebijakan 5 hari kerja, tersisih 248 hari atau 8 bulan lebih untuk bekerja. Dikalikan 248 hari kerja, dengan perhitungan jam kerja per hari 8 jam, akumulasi jam kerja selama setahun adalah 1.984 jam (22,65%). Jadi, dari 8.760 jam, ada 6.776 jam untuk aktivitas di luar pekerjaan.

Itu perhitungan kasar yang dihitung dari jam kerja Pegawai Negeri Sipil (PNS). Pada prakteknya, terutama dalam sektor informal yang tidak memiliki kejelasan jam kerja, bisa jauh atau amat jauh melebihi 1.984 jam, juga bisa kurang. Tentang hal ini, yang amat menentukan adalah kebijaksanaan

masing-masing pribadi dalam memenuhi hak tubuh, jiwa dan pikiran masing-masing untuk memperoleh waktu “istirahat”. Yang harus diingat; mesin saja bisa aus apalagi organ tubuh (yang lahir ataupun yang batin).

Nabi Saw bersabda:

... صُمْ وَأَفْطِرْ وَقُمْ وَنَمْ فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

“... berpuasa dan berbukalah, berqiyamul-lail dan tidurlah. Karena tubuhmu memiliki hak, matamu memiliki hak, dan istrimu juga memiliki hak atas dirimu.” (HR. Al-Bukhari)

Manajemen waktu mutlak dibutuhkan agar pekerjaan tidak menyita seluruh waktu kehidupan. Antara pekerjaan dan diri karena itu harus ditarik garis pemisah yang jelas, yang darinya bisa disusun skala prioritas yang mampu mengakomodasi dua dimensi kehidupan, duniawi dan ukhrawi, secara seimbang. Setiap pekerjaan memang bisa bernilai ibadah, tetapi itu tidak menutup pintu kemungkinan

sebaliknya; pekerjaan bernilai maksiat. Itulah kenapa dibutuhkan kewaspadaan dan kebijaksanaan dalam mengatur waktu.

Kekayaan hilang bisa dicari lagi, kesehatan hilang bisa disembuhkan kembali, tetapi tidak ada yang bisa mengembalikan waktu. Begitu berharganya waktu, Ali bin Abi Thalib, bahkan pernah mengatakan: "*Aku tangisi zaman muda (waktu) yang telah pergi. Wahai kiranya muda, bilakah kembali kepada kami?/ Sekiranya muda dapat dijual, aku akan bayar kepada penjualnya menurut maunya/ Tetapi masa muda itu bila telah pergi jauh, tidak dapat dicapai lagi.*"

Agar kita semakin memahami nilai waktu, resapilah kata-kata bijak berikut ini:

- Untuk memahami makna satu tahun, tanyalah pada siswa yang tidak naik kelas.
- Untuk memahami makna satu bulan, tanyakanlah pada ibu yang melahirkan bayi prematur.
- Untuk memahami satu minggu, tanyakanlah pada editor majalah mingguan

- Untuk memahami waktu satu hari, tanyalah pada pekerja dengan gaji harian.
- Untuk memahami satu jam, tanyakan pada gadis yang sedang menunggu pacarnya.
- Untuk memahami makna satu menit, tanyakan pada seseorang yang ketinggalan kereta.
- Untuk memahami makna satu detik, tanyakanlah pada seorang yang selamat dari kecelakaan. ◈

Usir Stres dengan Olahraga

Seseorang yang menderita stres kerja akan dilanda ketegangan pada seluruh bagian tubuhnya. Ini akibat dari otot-otot yang menegang, yang sebagai akibatnya, tubuh akan sering merasa lelah. Stres kronis membuat penumpukan otot, menebalkan dan memendekan urat daging, karena saat itu jaringan penghubung di dalam tubuh mengalami perkembangan yang berlebihan.

Pekerjaan yang menuntut orang terus-menerus duduk menimbulkan kecenderungan terjadinya penumpukan stres di dalam tubuh. Karena kurang bergerak, otot-otot mengencang dan pertumbuhannya terhenti. Oleh sebab itulah olahraga amat diperlukan sebagai cara untuk menyalurkan ketegangan fisik.

Olahraga memiliki banyak efek positif untuk menanggulangi pengaruh negatif stres kerja bagi tubuh, seperti menambah oksigen dalam darah, yang karenaya ketika darah diangkut ke otak, Anda akan merasa siaga dan tenang. Olahraga juga mengurangi keasaman di dalam tubuh, sehingga dapat mempertinggi tingkat energi.

Olahraga menyebabkan aliran darah yang lebih baik ke otot dan menghasilkan relaksasi yang berenergi. Dengan meregangkan otot, Anda sebetulnya sedang mendorong atau memompa kembali darah yang sudah digunakan (miskin oksigen) untuk diperbarui kembali di dalam paru-paru. Aliran darah ini diganti oleh darah yang keluar menuju otot setelah mengalami pengisian oksigen.

Sebagian orang yang tidak berolahraga tidak mau mengakui bahwa kemalasan lah yang menghalangi mereka untuk berolahraga. Banyak yang beralasan tidak memiliki waktu, padahal untuk menonton TV selalu ada waktu.

Untuk orang-orang seperti ini; yang tidak cukup punya keinginan menyengaja berolahraga; mungkin karena melihat "olahraga" sebagai sesuatu

yang sangat menguras tenaga, usahakanlah untuk senantiasa berjalan kaki. Jalan kaki adalah olahraga yang tidak seperti "olahraga", alamiah, termurah dan paling mudah. Beberapa penelitian bahkan menunjukan bahwa jalan kaki adalah *antidepresan;* jalan kaki dapat mengurangi—atau bahkan menghilangkan—depresi.

Setiap jenis olahraga sangat berguna dan bisa dilakukan dengan banyak cara. Bahkan manfaat olahraga bisa dicapai melalui aktivitas rumahan yang tampak bukan olahraga, seperti mengepel lantai dan membersihkan rumah. Artinya, di sekitar kita tersedia banyak potensi yang bisa digunakan agar kesehatan tubuh tetap terjaga, tinggal bagaimana kita memaksimalkannya. ◈

Hindari Stres Teknologi

Perangkat teknologi informasi, selain memudahkan manusia untuk mendapatkan informasi yang diperlukan, juga menyebabkannya rentan mengalami stres. Ini terjadi karena otak manusia tidak dirancang untuk menghadapi beban komunikasi yang berlebihan.

Larry Rose dan Michelle Weil, dalam buku *Techno-stres*, mengatakan, arus informasi yang membombardir manusia telah mengubah sifat manusia. Banjir informasi itu menjadikan manusia mudah marah, intoleran terhadap frustrasi, sulit berkonsentrasi, mudah merasa putus asa dan cemas tanpa sebab. Manusia, karena dicecar informasi habis-habisan, mengalami apa yang diistilahkan David Lewis sebagai "*Sindrom Kelelahan Informasi*".

Selain itu, hasil teknologi yang juga mempengaruhi manusia dalam merespon stres yang dihadapinya, adalah perangkat-perangkat yang biasa digunakan di tempat kerja. Pencahayaan yang buruk, meja, *keyboard,* kursi yang tidak bisa distel untuk memberi sandaran yang cukup, menghasilkan tekanan lebih pada persendian. Semua ketidaknyamanan fisik itu, selain menyulitkan pekerja dalam merespon stres kerjanya, juga berakibat buruk pada kesehatannya; seperti pembengkakan pada persendian, kelemahan otot-otot di sekitar sendi, pengurangan fleksibilitas sendi dan, secara lebih jauh, bahkan dapat menyebabkan perubahan pada struktur tulang belakang.

Sebagian besar penelitian telah menemukan bahwa banyak sekali gangguan otot dan tulang lengan yang berhubungan dengan pekerjaan (*Work-rated Musculoskeletal Disorder*/ WMSD). Mata juga menjadi tegang karena terus-menerus menatap cahaya artifisal dari monitor.

Komputer, telepon seluler, monitor video dan peralatan teknologi tinggi lainnya membuat para bos relatif lebih mudah untuk terus mengawasi

pegawai mereka. Jika Anda diawasi dengan ketat oleh sebuah sistem pemantau kinerja elektronik (*Electronic Performance Monitoring System*/ EPM), sudah pasti Anda akan merasa tertekan, mengalami stres lebih sering.

Stres teknologi meningkat karena rata-rata pekerjaan sekarang ini bertempo cepat, padahal otak kita tidak mampu mengerjakan banyak tugas dalam sekali waktu, lebih-lebih dalam tenggang yang sempit. Stres kian meningkat karena teknologi telah mengubah dan menghapus waktu tradisional dan batas-batas pribadi. Kapan waktu bekerja dan kapan waktu istirahat tidak jelas lagi. Tak sedikit perusahaan kini yang berharap agar karyawannya dapat dipanggil 24 jam sehari, tujuh hari seminggu, 365 hari setahun. ◈

Bos Galak dan Pengaruhnya bagi Kesehatan

Perilaku para atasan ternyata punya pengaruh besar pada kesehatan anak buahnya. Atasan yang otoriter, misalnya, diduga bisa membuat bawahannya berisiko sakit jantung, stres, dan lain-lain.

Anna Nyberg, peneliti dari *Karlinska Institute* Swedia, melakukan polling terhadap lebih dari 20.000 karyawan di Swedia, Finlandia, Jerman, Polandia, dan Italia. Ia melakukan penelitian tentang hubungan bos, karyawan dan tingkat stres. Hasilnya, ia menemukan bahwa para pekerja pria yang memiliki bos galak berisiko 25 persen lebih tinggi terkena serangan jantung dalam kurun waktu 10 tahun setelah survei. Risiko ini jauh lebih besar dibanding pada karyawan yang memiliki atasan yang baik dan disukai.

Pekerja yang merasa tidak puas dengan gaya manajemen atasannya diketahui lebih sering absen karena sakit. Karyawan yang absen karena sakit itu diindikasikan karena stres atau kelelahan kerja yang berdampak pada fisiknya.

Dr. Redford Williams, Direktur *Behavioral Medicane Research Centre* dari Duke University AS, mengatakan, kehidupan kantor memang rawan stres. Hal ini, selain karean persoalan tanggung jawab, pekerjaan dan gaji, juga karena hubungan yang kaku antara atasan dan bawahan serta jenjang karier yang tidak jelas.

Secara umum, Dr. Williams mengatakan, gaya kepemimpinan seorang atasan memang berpengaruh besar pada kesehatan karyawannya. Namun, pada setiap orang dampaknya mungkin berbeda, tergantung pada karekteristik tiap individu. Misalnya saja pada orang yang termasuk kategori rawan stres, mungkin kesehatannya akan langsung terpengaruh.

Bertumpuknya kewajiban berupa tugas kantor, ditambah ketidakcocokan dengan atasan, bisa membuat kita tertekan dan stres. Hormon stres

yang dilepaskan tubuh bisa meningkatkan tekanan darah, kadar glukosa, bahkan bisa mengentalkan sel-sel darah. Ini berdampak pada penyumbatan pembuluh darah yang bisa menyebabkan serangan jantung atau stroke. Artinya, jika stres kerja diabaikan, bukan mustahil ia menjadi penyebab gangguan kesehatan serius, atau bahkan kematian. ◈

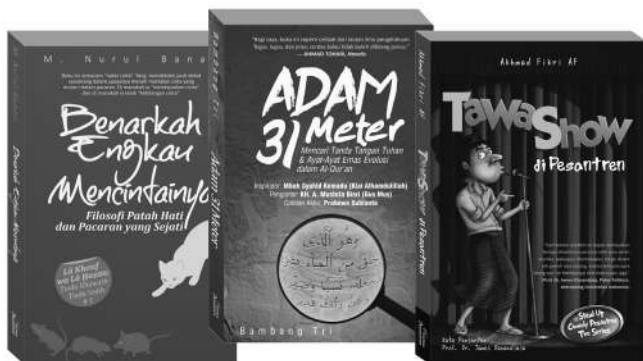
Biodata Penulis

Khamimudin, Lahir pada tanggal 14 Pebruari 1964 di Bumiayu Kabupaten Brebes dari seorang Ibu bernama Hj. Aminah Aly dan ayah H. Akhsin Kohari.

Aktif diberbagai kegiatan sejak masih duduk di SMA, menjadi anggota dan pengurus organisasi kemahasiswaan (Lembaga Pers Mahasiswa Fakulutas Syari'ah UII Yogyakarta), menjadi pengurus Ikatan Hakim Indonesia (IKAHI) Daerah Nusa Tenggara Timur Tahun 2006-2008.

Tulisan yang pernah dihasilkan antara lain: *Analisis Yurisprudensi Mahkamah Agung RI tentang Wasiat Wajibah bagi Ahli Waris Non Muslim (Tesis, 2003), Idul Qurban* dan *Kepedulian Sosial* (artikel, dimuat disurat kabar *Timor Exspress*, Kupang, 13 januari 2006), *Pedoman*

Praktis Teknis Peradilan Agama (buku, 2008, Edisi Revisi 2010), *Kiat Meraih Sukses* (buku, 2009), *Al-Qur'an: Mukjizat Kehidupan* (buku, 2009), serta *Pilar-Pilar Islam* (buku, 2009).

Sebaik-Baik Sahabat Sepanjang Masa
Adalah Buku yang Anda Baca

Ibu/Bapak/Saudara/Saudari yang baik,

Terimakasih kami ucapkan karena Anda telah membeli buku terbitan kami:

FIQH KESEHATAN

Sebagai ungkapan terimakasih, kami memberikan diskon (min. 15%) kepada Anda jika Anda membeli buku-buku Pustaka Pesantren langsung lewat penerbit. Untuk itu, Anda dapat bergabung dalam "Jamaah Buku Pustaka Pesantren" (JBPP), dengan mengisi formulir di bawah ini dan mengirimkannya ke alamat kami (Salakan Baru No. I Sewon Bantul, Jl. Parangtritis Km. 4,4 Yogyakarta).

Harap didaftar sebagai anggota JBPP, kami:

Nama Lengkap:__________ Jenis Kelamin: L / P

Umur:_____ Profesi/Pekerjaan: __________

Pendidikan Formal Terakhir: SD / SMP / SMU / S-1 / S-2 / S-3

Pendidikan non-Formal/Pesantren:__________

Alamat Lengkap (terjangkau Pos):__________

RT/RW/Desa:__________ Kec.: __________

Kab.:__________ Prov.:__________ Kode Pos: __________

Telp./HP: __________ e-mail: __________

Kesan/Pesan: __________

____

Tema Buku yang menarik minat Anda:__________

____

____

No. Anggota:__________(diisi oleh penerbit)

....
(TTD)

Keuntungan mengikuti "Jamaah Buku Pustaka Pesantren"

1. Diskon minimal 15 % setiap kali membeli buku Pustaka Pesantren melalui penerbit.
2. Informasi terbaru tentang buku terbitan Pustaka Pesantren secara berkala.
3. Informasi seputar kegiatan Pustaka Pesantren, khususnya di kota Anda dan kota-kota terdekat.
4. Diskon khusus untuk kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan Pustaka Pesantren, seperti seminar, diskusi, bedah buku, dan lain-lain.

Gunting di sini

Terimakasih Anda berkenan bersilaturahmi di:

Penerbit Pustaka Pesantren

twitter

@PustakPesantren

Layanan Konsumen: 085 878 933 456